MAITREYA
INSTITUUT

# Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 25 - 2003
nummer 2
€ 5,00

*Omgaan met depressies*
*Kaye Miner; profielschets*
*Het vullen en zegenen van beelden*

# Met hoop op vrede

Als u dit leest is onze zeer gewaardeerde vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen na zijn familiebezoek in India weer terug in Nederland. Vanaf begin april zal hij het programma in het kader van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme weer voortzetten. Vooral de cursus over de beoefeningen voor bodhisattva's - de mensen die voor het welzijn van alle wezens onverschrokken op de verlichting afstevenen - mag zich in een groot aantal studenten verheugen. Geshe Tenzin Dasang heeft in de maanden februari en maart prachtige lessen gegeven in de centra in Emst en Amsterdam. Het was een waar genot voor deze jeugdige en vitale geshe te kunnen vertalen. Hopelijk zal zijn bezoek aan Nederland een vervolg krijgen.
In het nummer dat met enige vertraging nu voor u ligt vind u naast de vaste rubrieken een artikel over depressies uit een boek van Lama Zopa Rinpochee. Het Tibetaans boeddhisme adviseert verschillende redeneringen om depressies te overwinnen door de eigen situatie op een positieve wijze tegemoet te treden. Verder is in dit nummer het onderwerp vrede niet uit de weg gegaan. We zullen immers veel positieve energie moeten opwekken als tegenkracht tegen het toenemende geweld in de wereld in het algemeen en de gevolgen van kortzichtigheid van de leiders van de dwaze, illegale oorlog die momenteel wordt uitgevochten in het bijzonder. Lama Zopa Rinpochee adviseert ons met een gebed voor vrede en ook Zijne Heiligheid laat er geen twijfel over bestaan dat we onze hoop op vrede nooit mogen opgeven. Toch wordt ik wel eens moedeloos van de schade die mensen elkaar aanrichten. Ook in Tibet is de situatie nog immer bijzonder slecht, wat ik als part-time tolk bij het IND regelmatig uit eerste hand moet horen.

In deze woelige tijden ligt het Maitreya Instituut Emst er vredig bij en ook Maitreya Amsterdam is een oase van vrede in een drukke stad. Om deze plekjes van positieve energie in Nederland in stand te houden wordt voor een paar specifieke taken uw medewerking als vrijwilliger gevraagd door Jan Paul Kool. Zie hiervoor de oproep in het programmaoverzicht en bedenk dan alstublieft dat alle beetjes helpen en daarom de moeite waard zijn!

Op de ledenvergadering werd duidelijk dat het Maitreya Instituut Emst onder leiding van Kaye Miner de nieuwe toekomstplannen voor een duurzame behuizing serieus zal gaan aanpakken. Wellicht wilt u wat van uw positieve energie aan het welslagen van deze plannen toewijden. Wij van de redactie wensen haar alle succes. We zullen u uiteraard ook via dit magazine van deze plannen voor het verwezenlijken van een duurzame behuizing op de hoogte houden.

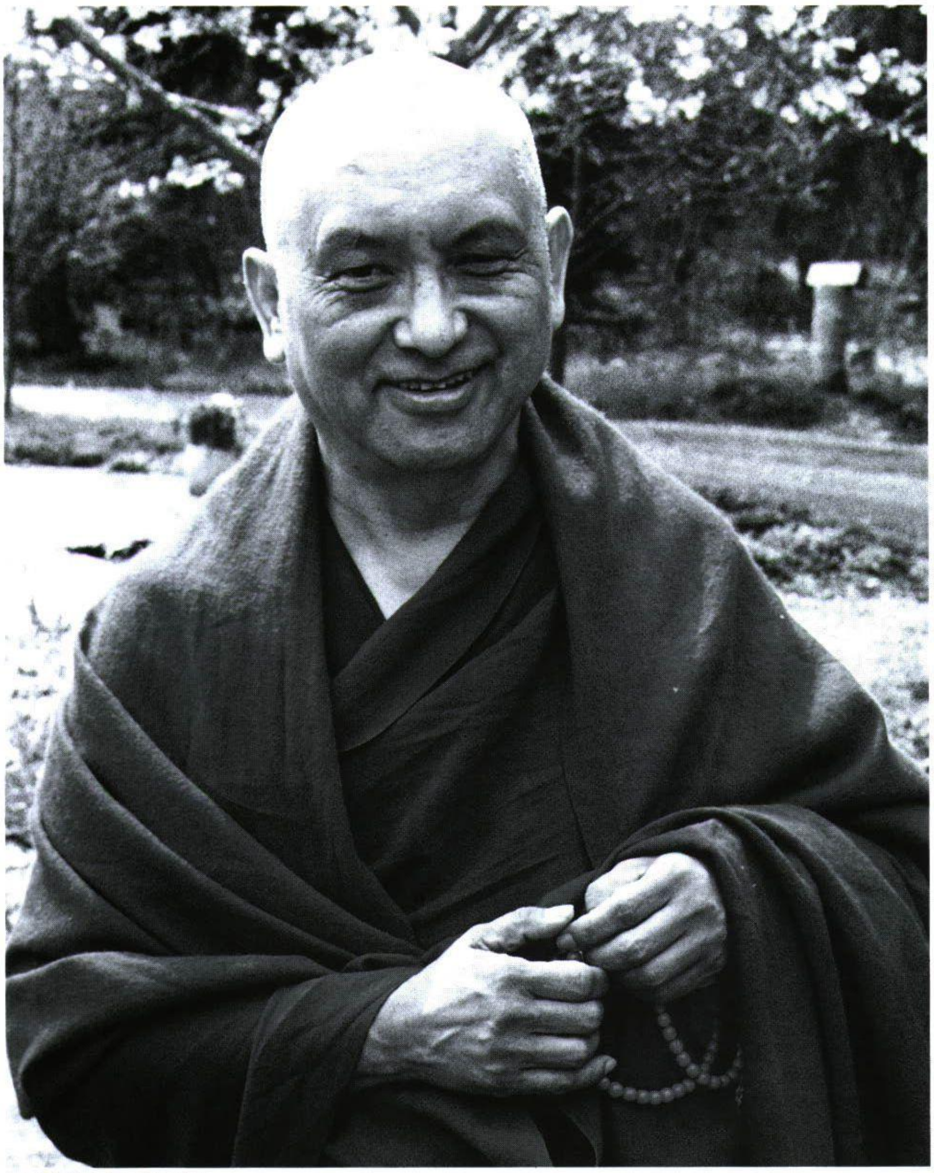
De redactie wenst u wederom veel leesgenot!

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

# Inhoud


| | |
|---|---|
| **Omgaan met depressies** *door Lama Zopa Rinpochee* | 1 |
| **Wie is de Boeddha?** *door Koosje van der Kolk* | 5 |
| **Wereldvrede** *door Z.H. de Dalai Lama* | 7 |
| **Kaye Miner: profielschets** *door Paula de Wijs* | 8 |
| **De boeddhistische stoepa in Sanchi** *door drs. Martin Olden* | 12 |
| **Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen** | 15 |
| **Hulp gevraagd** | 17 |
| **Gebed voor de vrede** | 22 |
| **Bericht voor de tieners** | 23 |
| **Tibetnieuws** *door Paula de Wijs* | 24 |
| **Het vullen en zegenen van beelden** *door Inez* | 27 |
| **Overzicht kalender** | 30 |

# Omgaan met depressies



Jan Paul Kool

Lama Thubten Zopa Rinpochee

**We hebben allemaal weleens een aanval van depressie meegemaakt, die mysterieuze en verzwakte conditie die soms de gemene verkoudheid van onze mentale en emotionele leven wordt genoemd. Maar wanneer het zich niet alleen als een vluchtige droevigheid manifesteert, maar als een doordringend en gestaag wanhopen, geven de artsen het vele labels: manisch depressief voor de variëteit die wilde stemmingen heeft, van binnen uit ontstaan als het nergens vandaan lijkt te komen, reagerend wanneer het door specifieke gebeurtenissen komt, SGS (seizoen gevoelige stoornis) wanneer het in de winter komt en postnatale depressie als het vlak na de geboorte van een kind ontstaat. In deze vele vormen, treft het meer dan 20 miljoen Amerikanen. In Australië is het gestegen van nummer tien naar nummer vier op de lijst van meest voorkomende problemen. Lama Zopa Rinpochee schreef er een boek over.**

Wanneer je in de greep van een depressie bent, wil je eruit - maar je hebt niet de energie om er iets aan te doen. Het gebruik van medicijnen is omstreden, maar soms kan het helpen om de onderliggende psychologische onevenwichtigheid te stabiliseren: door het voorschrijven van bijvoorbeeld Serotonine. Zodat de zieke niet hoeft te vechten met de mentale uitstoting en door kan gaan met het gewone dagelijkse leven. Maar wat overblijft is de onderliggende mentale storing die je onder ogen moet zien en uitvinden hoe je ermee moet omgaan, het apengeheugen waarmee we alles zien, horen en ervaren.

In *Ultimate Healing*, Wisdom Publication's eerste nieuwe boek van Lama Zopa Rinpochee in tien jaar, suggereert Rinpochee dat de beste kuur niet alleen geldt voor depressies, maar voor alle vormen van ziekte en wantoestanden: onvoorwaardelijke liefde in de vorm van mededogen voor alle levende wezens, met inbegrip van onszelf. Geschreven met bescheidenheid en vriendelijkheid is *Ultimate Healing* rijk aan wijsheid en praktische hulp voor degenen die pijn hebben. Hier volgt een kort uittreksel.

Gedurende een retraite die ik deed in Adelaide, Australië, luisterde in 's middags altijd naar de radio. Op een middag ging het programma over depressies. De gast was een vrouwelijke psychologe die verschillende boeken over het onderwerp had geschreven. Ze hield er een omstreden psychologische methode op na, die verschilde van de meeste psychologen. Haar belangrijkste advies aan mensen was dat ze hun depressie moesten leren accepteren, dat het beter was dan het te verwerpen.

Het scheen dat zij methodes en het omgaan met depressies had geanalyseerd en had geconstateerd dat ze onbevredigend waren, omdat het accepteren van depressies onmiddellijk de emotionele problemen van zorgen en angst vernietigt en daardoor vrede brengt. Haar advies om depressies te accepteren in plaats van ze te verwerpen is omstreden, omdat het compleet anders is dan onze normale denkwijze.

Onze egoïstische geest wil vrij zijn

van depressies en accepteert deze niet. De conclusie die zij bereikte vertegenwoordigde een radicale ommezwaai in het concept en het komt overeen met de psychologie van gedachtentransformatie.

Dit psychologische advies maakte echter geen melding van de lange termijn beleid ten aanzien van depressies. Wat doen we aan de toekomstige depressies? Is er een oplossing die ervoor zorgt dat we nooit meer een depressie zullen meemaken? Depressies kunnen ontstaan door een specifieke situatie. In dat geval kun je de gebruikelijke medicatie nemen om het tegen te gaan met deze condities. Hoewel depressies en gevoelens van wanhoop ook kunnen ontstaan zonder aanwijsbare reden. Wanneer je een depressie meemaakt, zul je jezelf iedere morgen moeten toespreken door het nemen van een krachtig besluit om je niet van streek te laten maken door de situatie. Deze geeft je moed en maakt je sterk. Maar ook het krachtige besluit om je depressie om te zetten in geluk. Wanneer je jezelf gedeprimeerd of overstuur voelt gedurende de dag, kun je onmiddellijk het besluit herinneren dat je die ochtend hebt genomen en ervoor zorgen dat de situatie geen grip op je krijgt. Het maakt niet uit hoe erg de situatie lijkt, en zelfs als het een serieus probleem is, zul je niet mogen toestaan dat het je leven donker en depressief maakt. Na het nemen van dit besluit kun je je mentaal voorbereiden op de dag door te denken aan de methodes die je wilt gebruiken, wanneer je jezelf depressief of overstuur voelt. Er zijn verschillende speciale technieken om tegen een depressie te vechten.

## Herinner vergankelijkheid en dood

De eerste techniek is te denken aan vergankelijkheid en dood. Houd jezelf voor dat je dood zeker zal komen, maar wanneer dit zal gebeuren is onzeker. Dit leven is erg kort, het is voorbij in één minuut, in één seconde zelfs.

In plaats van te denken dat je pas over zeer lange tijd doodgaat, kun je beter beseffen dat je dood wel eens binnen een uur of de volgende minuut kan plaatsvinden. Denk na over de belangrijkheid van de dood, elke dag, elk uur, elke minuut. Nadat je 's morgens wakker bent geworden, mag je je erover verheugen dat je nog leeft, dat je nog steeds een menselijk lichaam hebt. Neem het besef dat vandaag de dag kan zijn dat je doodgaat...
Het helpt bij het doorbreken van je gehechtheid, je hebberigheid en je aangetrokken voelen tot dingen, welke veel verwachtingen wekken.
Depressies hangen samen met gehechtheid, je wordt depressief wanneer je niet krijgt wat je gehechtheid wil. Denken dat je leven erg kort is en dat het gemakkelijk kan eindigen, stopt je ergste hebberigheid; je hebt dan geen zorgen en angsten meer in je leven.

## Ervaar je depressie in naam van anderen

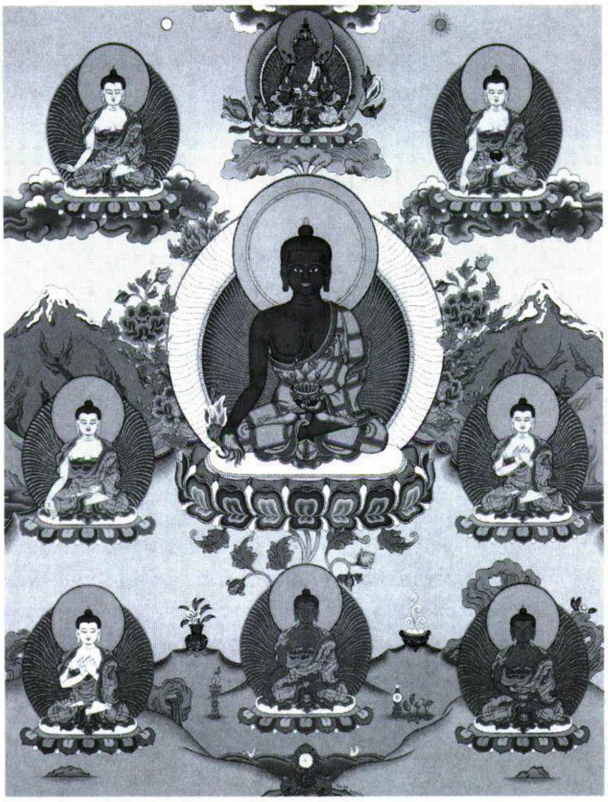
Een andere techniek voor het omgaan met depressies is het gebruiken voor het ontstaan van liefde, mededogende gedachten en de verlichtingsgeest (bodhichitta). Dit is de beste manier om je depressie heilzaam te maken. Op deze manier transformeert jouw probleem van depressie zich in geluk en gebruik je het om alle levende wezens geluk te geven; je gebruikt je depressie op het pad naar de verlichting. Ontelbare levende wezens leven met depressies en ontelbare anderen hebben het karma om een depressie in de toekomst te ervaren. Denk: Ik ben maar één persoon, terwijl de anderen ontelbaar zijn. Wat een wonder zou het zijn als één persoon de depressies van alle levende wezens zou kunnen ervaren, evenals al hun andere pijnen, en hen toe zou staan om geluk en vrede te ervaren tot aan de verlichting. Indien mogelijk, wanner je zegt "al hun andere pijnen", denk je aan de pijn van pijn, de pijn van veranderingen (wat betekent de tijdelijkheid van de pleziertjes) en de allesdoordringende samengestelde pijn.

Dit is wijzer omdat je niet alleen denkt aan de psychologische pijn of armoede, maar je constateert de gehele pijn van het hele cyclische bestaan.
Doe dan de feitelijke meditatie van het op jezelf nemen van de pijn van alle levende wezens in het bijzonder hun depressies. Met krachtig mededogen voor anderen neem je al hun depressies en oorzaken van depressies, evenals al hun pijnen binnen in je. Adem het in de vorm van zwarte rook in je neusgaten, waar het zich absorbeert in je ego, de zelfkoesterende gedachte. Dit is de echte vijand die je moet verslaan. Gebruik al je pijn als een wapen om je zelfkoesterende gedachte te verslaan, die je al deze depressies en andere problemen bezorgt.
Deze demon verblijft in je hart; dit is je echte vijand. Stel je voor dat die volkomen wordt vernietigd: het wordt niet bestaand. Daarna, als dat mogelijk is, mediteer je op leegte. Nadat je je zelfkoesterende gedachte hebt vernietigd, die het IK het allerbelangrijkste vindt, mediteer je op de leegte van het Ik. Wanneer het zelfkoesterende gedachte totaal is vernietigd, en ook de valse IK dat zichzelf de allerbelangrijkste en kostbaarste van alle levende wezens vindt, wanneer de zelfkoesterende gedachte niet-bestaand wordt, en ook het object, het werkelijk bestaande IK, het concrete inherent bestaande Ik, ga je mediteren op leegte, de uiteindelijke natuur van het Ik. Concentreer je een poosje op de staat van leegte. Concentreer je op de afwezigheid van inherent bestaan van het Ik, welke nu hier bestaat, niet op de basis of ergens anders.
Deze meditatie kan erg heilzaam zijn voor depressies, maar het hangt ervan af hoe efficiënt je mediteert op leegte. Voor sommige mensen is mediteren op leegte een krachtig medicijn. Na deze krachtige liefdevolle vriendelijke daad voor anderen, doe je de meditatie van geven. Geef alle levende wezens jouw lichaam in de vorm van een wensvervullend juweel, al je overvloed en positieve energie, al je

verdiensten of je goede karma, de oorzaak van al je geluk, en al je geluk helemaal tot aan de verlichting. Andere levende wezens ontvangen alles wat ze nodig hebben. Al het geluk dat ze ontvangen brengt hen op het actuele pad, en ze bereiken allemaal de verlichting.
Breng een verband tussen deze gewoonte van nemen en geven in je ademhaling. In het geval van een depressie, concentreer je meer op de gewoonte van nemen van de pijn van andere wezens. De essentiële methode is om je depressie te ervaren voor alle levende wezens.
Door de meditatie van nemen en geven 's ochtends, 's avonds en gedurende de rest van de dag, terwijl je auto rijdt, eet, bezig bent met andere activiteiten, kun je onmiddellijk reageren als een gedachte van depressie verschijnt. Zodra je voelt dat je depressief raakt, denk dan onmiddellijk: Ik ervaar deze depressie voor alle levende wezens, of: Deze depressie die ik ervaar, is de depressie van alle andere levende wezens.
De gedachte dat de depressie niet van jou is, maar van alle andere levende wezens kan helpen. Het kan ook toegepast worden bij AIDS, kanker of andere ziektes.
Wanneer je je depressie ervaart alsof het de depressie van anderen is, wanneer je je houding verandert het denken Ik ben depressief naar: Ik ervaar deze depressie voor anderen, dan wordt je depressie plezieriger en de moeite waard. Het is belangrijk om steeds maar weer te denken dat je de depressie ervaart voor anderen, omdat deze gedachte je geest in een constante staat van vrede en geluk houdt. Wanneer je dit in je dagelijkse leven beoefent, zul je van het leven genieten en zie je een doel in je leven. Je voelt het geluk om een depressie te mogen ervaren en je ziet dat je leven de moeite waard is omdat je het leeft voor anderen.

Terwijl je de depressie aanvaardt, is het goed om de situatie te beschouwen als een retraite. Ook al ben je niet in een psychische retraite in de zin van je lichaam in een kamer houden, je bent in een echte retraite door je gedachten dicht bij de bodhichitta gedachte te houden. Als je depressie je voorschrijft om de bodhichitta te praktiseren, dan ervaar je

Andy Weber



Medicijnboeddha's

een krachtige zuivering en creëer je gedurende de dag een grote hoeveelheid positieve energie. Voor de weken, maanden of zelfs de jaren dat je deze depressie hebt is het alsof je een Vadjrasattva retraite doet. Dit is de beste retraite omdat elk uur, elke minuut, elke seconde dat je moeite doet voor het ontwikkelen van de bodhichitta je leven heilzamer wordt voor alle bewuste wezens.
Gebruikmaken van je depressie om de bodhichitta te beoefenen wordt het snelste pad naar verlichting genoemd, net als tantra.
Een manier om het ervaren van depressies en andere problemen te stoppen is een krachtige beoefening van zuivering tijdens je dagelijkse leven. Door het zuiveren van de oorzaak van je problemen, zie je de problemen niet, waardoor je van leven tot leven continu depressies zult ervaren.
Er zijn ook andere krachtige beoefeningen van zuivering, zoals het opzeggen van de namen van de 35 boeddha's, Vadjrasattva meditatie, en Dordje Khadro Vuur-poedja. Zuiverings-beoefeningen zijn essentieel. Zolang het negatieve karma niet is gezuiverd, zul je depressies blijven ervaren in toekomstige levens.
Het simpelweg accepteren van je depressie helpt ook. Je kunt denken: Ik verdien het om deze depressie te ervaren door de ontelbare negatieve acties die ik in het verleden heb gedaan. Je kunt ook denken dat door het ervaren van de depressie je het negatieve karma uitbant dat je hebt verzameld tijdens de beginloze wedergeboorten. Denken op deze manier zal je gelukkig maken om deze depressie te ervaren en dat is beter dan het af te doen als schadelijk.
Wanneer we vieze kleding wassen in zeepsop, komt er eerst een berg viezigheid uit. We zien dit als positief, niet als negatief, net zoals de kleding niet onmiddellijk schoon wordt. Zo gaat het ook wanneer we een spiritueel pad beoefenen. Negatief karma kan zich manifesteren in de vorm van depressies en ziektes. Dit is niet verkeerd omdat het een teken is dat we ons negatieve karma uitbannen.
Wanneer we de Dharma praktiseren kan negatief karma zich snel manifesteren en worden uitgebannen door ziektes, depressies en andere problemen te ervaren. In dit geval is de zeep en het water de Dharma beoefening. Dit is waarom vele Dharma beoefenaars ziektes en andere obstakels tegenkomen wanneer ze dit krachtig beoefenen. Boeddhistische lessen benadrukken de belangrijkheid van je geest altijd in een staat van geluk te

houden. Wanneer je ongelukkig bent, maak je je familie en de mensen om je heen ook ongelukkig. Je gaat zo op in jezelf en je depressie dat je geest niet openstaat voor anderen. Je kunt niet liefhebben of anderen helpen of hun gelukkig maken. Je kunt niet lachen tegen anderen, je kunt ze zelfs niet het kleinste pleziertje geven.
Aan de andere kant, wanneer je gelukkig bent ben je ontspannen en heb je de ruimte in je geest om aan anderen te denken, om anderen lief te hebben en van ze te houden. Je kunt anderen plezier doen door naar ze te lachen. Je kunt je werk en je spirituele beoefeningen beter doen. Wanneer je geest depressief is, stop je zelfs met je spirituele beoefeningen. Je voelt je zo ontmoedigd dat je zelfs niet één keer Om Mani Padme Hum kunt opzeggen. Daarom is het erg belangrijk om wanneer je leven miserabel is je geest gelukkig te houden door gebruik te maken van je problemen op het pad naar de verlichting.
Aan de andere kant als je prikkels voelt over een bepaald succes, wordt je leven opnieuw wankel. Je geest is afgeleid, en een geest die niet stabiel is kan geen spirituele oefeningen doen. Je moet oefenen door transformatie, zodat het miserabel voelen of gelukkig voelen geen obstakel worden op het pad naar verlichting.
Je moet je geest gelukkig en positief houden, dit zal je geest gezond houden en vanuit die gezondheid komt een gezond lichaam.

## Geef je depressie aan je ego

De derde manier om met depressies om te gaan, is je depressie aan je ego geven. Dit is gelijk aan het op jezelf nemen van de depressie van alle levende wezens.
Bijvoorbeeld de oorzaak van je depressie. Wat zorgt ervoor dat je deze depressie doormaakt? Je ego, je zelfkoesterende gedachten.
Er is een directe connectie tussen depressies en een sterke koestering van het Ik. Je wordt vooral depressief omdat je ego niet krijgt wat het wil of verwacht.
Een ander punt om over na te denken is dat depressies kunnen gebeuren door het verleden - of het nu in een vorig leven is of eerder in dit leven - door het zelf-koesteren heb je de geest verstoord van je spirituele meester, en je verplichtingen zijn verzwakt of gebroken. Het is het ego dat er genoegen mee neemt om de depressie te ervaren.
In één van de soetra's van de Kagyur, de verzameling van Boeddha's onderricht, worden de voordelen van de vijf leken voorschriften genoemd (afzien van doden, stelen, liegen, seksueel wangedrag en het drinken van alcohol) en de tekortkoningen van het zich er niet aan houden. Hierin geeft de Boeddha aan dat het zich depressief voelen zonder directe reden het resultaat van het negatieve karma van seksueel wangedrag is. De tekst verwijst naar depressies die 's avonds opkomen, maar hetzelfde gebeurt als je je gedeprimeerd voelt in de ochtend. Ook al heb je geen geldige reden om gedeprimeerd te zijn, je voelt je toch ongelukkig. Je geest kan gelukkig zijn en dan ineens veranderen, alsof er wolken voor de zon verschenen. Ik denk dat het komt door het negatieve karma om de geest van anderen ongelukkig te maken. Door het ego was het negatieve karma of het seksuele wangedrag aangehecht en geactiveerd, en als resultaat ervaar je nu deze depressie.
Het is goed om soms het boek The Wheel of Sharp Weapons te lezen. Een essentieel punt om te begrijpen is dat het omdraaien van het scherpe wapen van het karma is gecreëerd door je eigen zelfkoesterende gedachten en dat je nu het wapen naar je eigen zelfkoesterende gedachten kunt richten, want daar komt deze depressie in de eerste plaats vandaan. In plaats van de depressie op je te nemen geef je het aan je ego en vernietig je het volkomen. Gebruik je depressie als een atoombom om je innerlijke vijand te verslaan, de zelfkoesterende gedachte. Wanneer je je vijand ontmoet in een oorlog, gebruik je elk wapen dat je hebt om hem te verslaan. Hier gebruik je de depressie om je ego te verslaan, je enige echte vijand. Op deze manier wordt je depressie het beste medicijn voor de chronische ziekte van de geest, de zelfkoesterende gedachte, de voortzetting die geen begin heeft en het kwaad dat geen begin heeft.
Je depressie wordt bruikbaar, speciaal voor het realiseren van de verlichtingsgeest (bodhichitta) en extreem belangrijk, iets dat je echt nodig hebt.

## Medicijnen en genezende boeddha's

Lama Zopa Rinpochee's nieuwe boek *De Helende Boeddha, een beoefening voor de preventie en heling van ziektes* bevat de gedachten van de grote Indiase meester Padmasambhava en een uitgebreide uitleg van helende praktijken. Het boek bevat ook een *Medicijn Boeddha sadhana*. De Medicijn Boeddha is een volledig verlicht persoon die als doel heeft om te vechten tegen de ziekt en zijn aanvallen tegen te gaan. "Welke helende meditatieboeddha het beste is voor een bepaald persoon hangt af van zijn karma en moet worden nagekeken door een gekwalificeerde lama", zegt Lama Zopa in *Ultimate Healing*. "De persoon zal dan de initiatie ontvangen of permissie van die meditatieboeddha, en ook een mondelinge transmissie van de mantra. Wanneer we de meditatie en mantra recitatie doen, komt de echte helende kracht uit onze motivatie van onze liefdevolle mededogen, compassie en bodhichitta... Soms genezen mensen door meditatie zichzelf, en soms hebben ze iemand anders die de meditaties voor hen doet [hoewel als je het voor jezelf doet is het krachtiger]... We kunnen helende meditaties doen voor iemand die dat zelf niet kan doen, bijvoorbeeld voor oudere mensen en kinderen.

*Door Lama Zopa Rinpochee*
*Vertaling Engels - Nederlands: Tamara ten Brinke*
*Redactie: Koosje van der Kolk*
*Ultimate Healing: € 19,95*

# Wie is de Boeddha?

"Wie is de Boeddha?" vroeg het konijn aan koning leeuw. "De Boeddha," zo sprak koning leeuw, "die kunnen we niet kennen. Dat gaat ons verstand te boven. Daarvoor moet je eerst zelf een boeddha zijn. Hij wordt niet geboren en gaat niet dood. Hij wordt niet oud, hij wordt niet ziek. Hij is vrij van lijden. Hij houdt niet op. Hij is eeuwig."

"En toch kent hij jou en ons allemaal, zoals wijzelf ons niet kennen. Hij weet alles van ons af. Er is niets wat hij niet weet. Hij weet wie we zijn, hij weet waar we vandaan komen. Hij weet waar we heen gaan."

"Jou, konijntje, kent hij als geen ander. Hij weet hoe je zo geworden bent. Hij kent je vorige levens. Hij kent je toekomst. Hij kent je wensen. Hij kent je aanleg, je neigingen, je intelligentie-niveau."

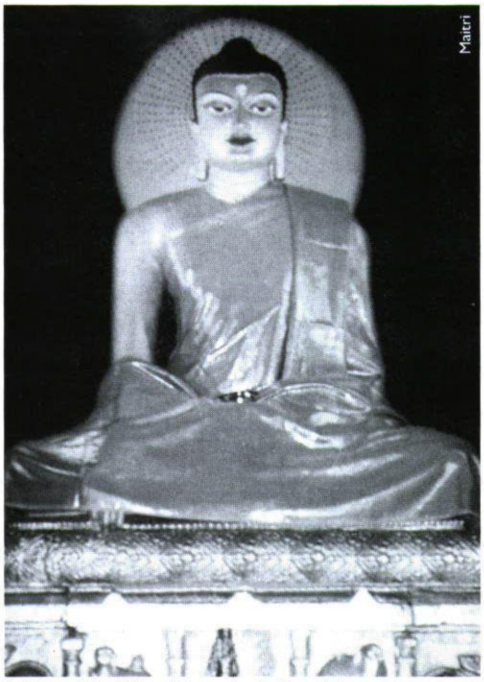
"O, help", zei het konijntje die dat helemaal niet leuk vond.

"Maar hij is niet als mensen," ging koning leeuw verder. "Hij oordeelt niet, hij heeft geen kritiek. Hij laat je vrij. Hij gaat met je mee. Hij ziet je gedrag als het rijpen van je karma. Als je iemand ontmoet ziet de Boeddha in welk leven dat tot stand is gekomen. Welke oorzaken daarvoor zijn gecreëerd en waar het heen gaat."

"Hij laat je gaan. Hoewel hij weet van goed en kwaad, hoewel hij de werking van je doelstellingen kent. Hoewel hij weet wat de gevolgen zijn, hoewel hij weet welke handelingen je geluk brengen en welke je zullen doen lijden, laat hij je gaan. Maar hij laat je niet los. Hij is er voor je. Zodra je om hulp vraagt, verschijnt hij. Precies in de vorm die je nodig hebt. Zesmaal per etmaal kijkt hij het universum rond wie rijp is om geholpen te worden. En hij straalt zijn emanaties uit. Precies zoals jij dat nodig hebt - en al die anderen. En hij spreekt die woorden uit die juist jou kunnen helpen. Hij is er altijd voor jou. Hij zal je nooit vergeten. Hij zal er altijd voor je zijn. Hij negeert je nooit."

"Oeps," zei het konijntje.

Ineens was hij sprakeloos. Hij bevond zich in een eindeloze ruimte. Zoveel geluk had hij nog nooit ervaren. Eindelijk wist hij wie hij was. Maar hij was zichzelf niet meer. Hij was eindeloze ruimte. Hij was eindeloos geluk. Hij was eindeloos helder. Eindelijk kon hij zien wat altijd verborgen voor hem was gebleven; wat hij altijd al had willen weten. Als een appel in de hand, zo helder zag hij het zich voor zich. Hij kende de weg, hij kende het doel. Hij kende de methode en richting. Zijn geest was volkomen stabiel. Hij bleef steeds op het rechte pad. Hij wist hoe te handelen en deed dat spontaan. Voordat hij actief werd zag hij de transcendentale leegte van alles. Spontaan was zijn geest. Spontaan was zijn spreken. Spontaan verscheen zijn vorm om te handelen voor de wezens. Spontaan straalde hij liefde uit.


Maitri

Beeld van de boeddha in de tempel te Bodhgaya, India

"Oeps," zei het konijntje. "Het is zonder begin, midden of eind. Het is volmaakte vrede. Volmaakte zuiverheid. Hij is voorbij alle woorden."

"Wat zeg je nou"? zei de ree verbaasd. Zo kende ze het bange konijntje niet. Die staalde opeens zo'n vrede uit, zo'n gouden glans! Zo'n mededogen, zo'n wijsheid. Ze zag er zuiver uit als een onbewolkte lucht.

"En zo prachtig," ging het konijntje voort. Zijn mooie grote gouden lichaam is symmetrisch met een torso als een leeuw. Zijn jeugdige ledenmaten zijn goed gevormd. Zijn goed ontwikkelde armen reiken tot zijn knieën met handen zo zacht als katoen. Zijn vingers zijn lang en taps toelopend met prachtige koperkleurige nagels. Zijn krachtige benen hebben kuiten zo recht en rond als een hert. Zijn voeten zijn vlak als een schildpad en worden bij het gaan zonder verlegenheid neergezet. Zijn pas is stevig als een olifant, fier als een leeuw, lenig als een geit en stabiel als een stier. Hij loopt rechtop in een adellijke houding.

"Zijn gelijkgevormde ronde buik heeft een diepliggende navel en zijn schouders zijn zonder uitsteeksels, zijn huid is zacht. Hij heeft prachtig dik, gitzwart, zoetgeurend haar en een breed voorhoofd zonder rimpels en prachtige rondgevormde wangen in een gezicht dat niet te lang is. Zijn wijde ogen die ijken op lotusbloemen worden omlijst met prachtige dikke lange oogwimpers en lange zachte gladde wenkbrauwen van gelijke lengte. Zijn neus is krachtig egaal. Zijn lippen zijn roodgekleurd als een bintavrucht en zo glanzend dat ik mezelf er in spiegelen kan. Hij heeft 40 regelmatige tanden, ze wit als ik ze nog nooit had gezien en zo gelijkmatig! Zijn tong is soepel, lang en rond. Zijn stem klinkt als een donderslag en toch is zijn stem zoet en vriendelijk. Het is heerlijk om maar hem te luisteren, zo helder en resonerend, zo intelligent, zo plezierig dat je hem niet wilt verlaten. Hij brengt een vreugde teweeg die een graagte opwekt om te blijven luisteren en toch raak je niet gehecht. Zijn spraak maakt je hart blij en wekt begrip op en de transcendente kennis die de duisternis in je geest doet verdwijnen. Zijn woorden zijn allesdoordringend en verjagen de wanhoop. Ieder woord is accuraat, vrij van arrogantie, zoet als de stem der goden. Zijn woorden doen wensen in vervulling gaan en zijn zonder blaam. Hij stilt alle begeerte."

"Maar wat doet de Boeddha de hele dag?" vroeg de ree, nog steeds

verbaasd.
"Hij zit op het pleintje voor zijn stralende lichtpaleis met zijn prachtige regenbooglichaam en converseert met de andere boeddha's over de Dharma. Onderwijl emaneren uit zijn hart talloze emanaties in alle soorten en grootten die naar de wezens gaan om hen te helpen.
Onderwijl komen andere emanaties, die hun werk hebben volbracht weer terug en absorberen terug in zijn hart. Dus is het een drukte van jewelste, als de Champs Elysee tijdens spitsuur."
"Als een zeldzame persoon de verlichtingsgeest heeft opgewekt verheugen de boeddha's zich. En gezamenlijk zenden ze hun zegeningen uit naar die zeldzame persoon die zijn zelfkoestering heeft opgegeven."
Nu hernam koning leeuw het woord. "Als we de vele kwaliteiten van de Boeddha kennen," zo sprak hij, "zullen we een groot vertrouwen in hem ontwikkelen. Als we de vele tekortkomingen van ons eigen beperkte bestaan leren inzien, zullen we steeds ontevredener worden met ons eigen bestaan. Als we de vele voordelen van de echte vrijheid leren waarderen, zullen we dat doel snel willen bereiken. Onze afkeer van ons eigen bekrompen bestaan zal erdoor toenemen."
"Ik wil niet, ik wil niet," riep de bange wezel bevreesd.
"Ik wil mijn hokje niet verlaten, ik klamp met vast, ik hou me beet, ik grijp me vast. Ik wil hier blijven! Dit is wat ik ken, dit is wat ik weet, hier wil ik blijven."
Allen lachten want ze kenden de angsten van de bange wezel.
"Is hier wat te doen?" vroeg de blinde mol terwijl hij een heuvel naar boven groef en uit de aarde omhoog klom.
"We prijzen de boeddha, dat is alles," zei het konijn.
"Oh, daar weet ik niets van af," gaapte de blinde mol loom en groef zich via een ander kanaal weer omlaag in de aarde.
"Alle resultaten hangen helemaal af van je capaciteiten en je inspanningen," ging koning leeuw verder.
"Als je je onderscheidende wijsheid leert gebruikten, kun je je zienswijzen en je leven analyseren en mediteren.
"Als je jezelf onderzoekt, zul je de begraven schat van je eigen boeddhanatuur ontdekken onder je armoedige huisje. Je zult een boeddhabeeld vinden in het hart van de verwelkte lotus. Je zult de koning vinden onder de stekende bijen. Je zult het zaadje vinden in de vrucht, een lapis lazuli boeddhabeeld met goud tussen de stinkende gescheurde vodden van je eigen leven. Je zult de toekomstige wereldheerser ontwaren in de schoot van de arme lelijke eenzame vrouw.
Pas als de kleimal van je zelfkoesterende persoonlijkheid stukbreekt, vind je het gouden beeld."
"Als je bereid bent je gehechtheden op te geven, je verstoringen achter te verlaten, concentratie te ontwikkelen en je wijsheid te vergroten, vind je het goud van je eigen boeddhanatuur. Pas dan verdwijnen je verduisteringen en raakt je geest vrij van de flarden van duisternis. Pas dan word je diepzinnig permanent. Pas dan word je volmaakte vrede. Pas dan word je volledige opheffing en transcendente wijsheid. Pas dan ben je zonder fouten in je acties en roep je niet opgewonden als iemand die de weg kwijt is. Pas dan vergeet je niets meer. Pas dan raak je niet meer verstrikt in inherent bestaan. Pas dan word je gelijkmoedigheid nooit onverschilligheid. Pas dan negeer je anderen niet meer door onoplettendheid. Pas dan vermindert je aspiratie om anderen te helpen nooit meer. Pas dan vermindert je enthousiasme niet meer. Pas dan ben je volledig toegewijd aan het doel voor andere wezens te werken. Pas dan verminder je wijsheid niet en ben je altijd in eenpuntige concentratie. Dan ken je de geest van eenieder en weet je precies wat te onderwijzen en wat niet. Dan zul je nooit afwijken van je wens je moeders te bevrijden van hun lijden en frustratie. Pas dan zullen al je activiteiten van lichaam, spraak en geest worden voorafgegaan door transcendente wijsheid. Pas dan heb je onbelemmerde wijdheid met betrekking tot je verleden, heden en toekomst en die van anderen. Pas dan heb je onmetelijke universele liefde. Pas dan beschik je over magische krachten. Pas dan geef je je moeders antwoord op hun vragen in een taal die ze kunnen verstaan en op een manier die hen ook werkelijk helpt, overeenkomstig hun mentale capaciteiten. Pas dan word je nooit overvallen door vermoeidheid. Pas dan volbreng je zonder lusteloosheid en hang naar winst of roem het doel van alle wezens, gedragen door onmetelijk mededogen, onmetelijke vreugde, onmetelijke gelijkmoedigheid, geholpen door je volledige kennis van alle wetenschappen.
Een stroom die nooit meer wordt onderbroken.
"Pas dan..."
En allen zwegen, verzonken in hun eigen gedachten.
"Als je bereid bent je gehechtheden en verstoringen op te geven, je concentratie en analytische meditatie te vergroten en je wijsheid te ontwikkelen, zal de kleimal van je kleingeestige persoonlijkheid breken en het gouden boeddhabeeld van je eigen boeddhanatuur tevoorschijn komen.
Dan vind je de begraven schat onder je armoedige huisje, het boeddhabeeld in het hart van de verwelkte lotus, de honing tussen de stekende bijen, de graankorrel tussen het kaf, het zaadje in de vrucht, het goud tussen het vuilnis, de juwelen lapis lazuli boeddha tussen de stinkende gescheurde vodden van je eigen geest.
Je zult de toekomstige wereldheerser ontwaren in de schoot van de arme, lelijke eenzame vrouw.
Dan vind je het diamanten juweel van je eigen boeddhanatuur.
Pas dan verdwijnen je verduisteringen.
Pas dan raakt je geest vrij van de flarden van duisternis.

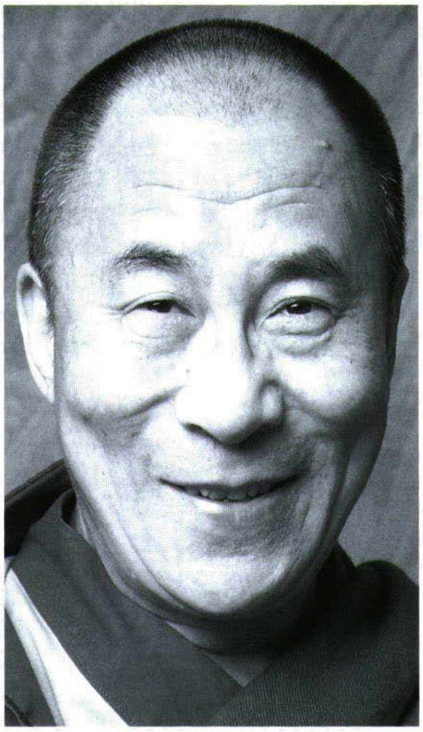
*Geschreven door Koosje van der Kolk, naar aanleiding van haar studie over kwaliteiten van lichaam spraak en geest van de Boeddha*

# Wereld-vrede

Hoe kunnen we wereldvrede bereiken? Door woede, haat, door de bewapeningswedloop? Nee. Echte wereldvrede kan alleen bereikt worden door mentale vrede. Mentale vrede is gebaseerd op inzicht in of de overtuiging van het belang van mededogen en het begrip van vergankelijkheid. Door dat inzicht of deze overtuiging kan iemand oprecht tolerant zijn en respect hebben voor anderen en inzien dat alle mensen broeders en zusters zijn, zelfs al zijn we verschillend op ideologisch, politiek of economisch gebied. Dat zijn bijkomende zaken. Het belangrijkste is dat we allemaal hetzelfde zijn en de wens hebben gelukkig te zijn en pijn vermijden. We zijn onderling afhankelijk omdat we iedereen nodig hebben bij onze eigen overleving. We overleven dankzij onze afhankelijkheid van andere mensen. Het is duidelijk dat om echte blijvende wereldvrede te bereiken we eerst vreedzame relaties met anderen moeten bereiken. En ik geloof dat we dat alleen kunnen bereiken als we innerlijke vrede met onszelf hebben.

Of we nu streven naar een nieuwe wereldvrede of de huidige toestand willen handhaven, de wereld van vandaag vereist dat we de eenheid van het mensdom accepteren. We kunnen ons niet langer veroorloven te denken dat eenieder afzonderlijk is, we kunnen niet in totale isolatie bestaan. Vandaag de dag raken de gebeurtenissen in één deel van de wereld gebieden ver weg in andere delen van de wereld. Daarom moeten we elk groot lokaal probleem behandelen als een wereldomvattende aangelegenheid vanaf het moment dat het begint. We kunnen niet langer een beroep doen op de nationale, raciale of ideologische barrières die ons scheiden zonder dat het een vernietigende weerklank geeft. In de context van onze nieuwe onderlinge afhankelijkheid is het respecteren van anderen zeker de beste vorm is van eigenbelang.

Ik zie dit als een teken van hoop. De noodzaak voor samenwerking kan het



mensdom alleen maar versterken, omdat het ons helpt te erkennen dat de meest veilige stichting van een nieuwe wereld niet alleen bestaat uit bredere politieke en economische verbanden, maar eerder uit een situatie waarin ieder individu echte liefde en mededogen beoefent. Voor een betere, gelukkigere, stabielere en beschaafde toekomst moet eenieder van ons bekend worden met het ontwikkelen van een eerlijk en warm hart en een gevoel van broeder- en zusterschap.

Natuurlijk kan algemene vrede niet in één keer ontstaan. Sinds de omstandigheden in de wereld zo gevarieerd zijn zal de verbreiding geleidelijk zijn. Maar er is geen reden waarom het niet kan beginnen in één regio en zich dan geleidelijk verspreidt van het ene continent naar het andere. Ons uiteindelijke doel zal zijn de demilitarisering van de gehele planeet, maar om dat te bereiken is er eerst een soort innerlijke ontwapening nodig. De sleutel naar algehele wereldvrede is innerlijke vrede en de basis daarvan is een gevoel van begrip en respect voor elkaar als menselijke wezens, gebaseerd op mededogen en liefde.

Sommigen mogen vinden dat liefde en mededogen onpraktische en onrealistische principes zijn, maar ik geloof dat als we dat werkelijk beoefenen ze een basis is voor succes. Mededogen is, van nature vreedzaam en vriendelijk, maar het is ook erg sterk. Het is een teken van werkelijke innerlijke sterkte. Om het te activeren hoeven we niet religieus te worden, ook hebben we geen ideologie nodig. Alles wat nodig is, is onze menselijk basiskwaliteiten te ontdekken en ontwikkelen.

In de huidige omstandigheden kan niemand het zich veroorloven om te denken dat iemand anders onze problemen zal oplossen. Iedere individu heeft de verantwoordelijkheid om onze algemene familie in de juiste richting te leiden en we moeten elk die verantwoordelijkheid accepteren. Leven in vrede in een onafhankelijke wereld gaat niet alleen over rechten, maar ook over verantwoordelijkheid en medewerking. Aangezien de perioden van grote veranderingen, zoals de huidige zo zeldzaam zijn in de menselijke geschiedenis, is het aan een ieder van ons om onze tijd goed te benutten en te helpen een gelukkiger, vreedzamer en een milieuvriendelijke wereld te creëren. Wanneer we doorgaan met nobele levensdoelen, zullen er zeker obstakels en moeilijkheden optreden. Als menselijke wezens kunnen we de hoop verliezen. Maar omdat we niets winnen met ontmoediging kunnen we beter vastbesloten en ferm zijn. Volgens mijn eigen beperkte ervaringen kunnen we onszelf veranderen en daardoor een verschil maken. Als we daarom allemaal elke dag een paar minuten nadenken over deze dingen en proberen bekend te worden met het ontwikkelen van een gevoel van algehele universele verantwoordelijkheid, zal het uiteindelijk een deel van ons leven kunnen worden en dan zal alles wat we doen bijdragen aan vrede in de wereld.

*Door Zijne Heiligheid de Dalai Lama*

# Kaye Miner

## Profielschets van een Westerse boeddhistische non

**Bezoekers van het Maitreya Instituut kennen haar van de wandelgangen of hebben een van haar lezingen, workshops of geleide meditaties gevolgd in Amsterdam of Groningen. Maar wie is zij, deze vriendelijk glimlachende, warmhartige Australische, gehuld in Tibetaans boeddhistische pij? Welke wentelingen van het wiel brachten haar op het pad van de Boeddha? Kaye Miner, de vaste lerares van het Maitreya Instituut Amsterdam, werd onlangs benoemd tot directrice van het Maitreya Instituut Emst. Een uitstekende gelegenheid doet zich voor eens kennis te maken met de persoon van vlees en bloed onder de fraai gedrapeerde ambtskleding. Een onthullend gesprek met een veelzijdige non.**

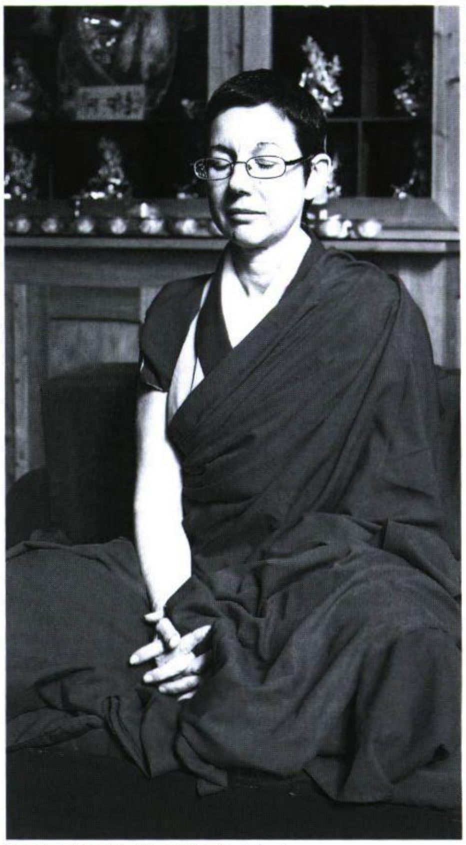
Vragen over religie had ze al op vroege leeftijd. Kaye Miner's vragen waren zo veelzijdig en vooral omvangrijk in aantal, dat de leraren van de protestantse zondagsschool - waar haar ouders haar zo graag heen zagen gaan - haar niet langer welkom heetten. Ze wisten haar vragen niet te beantwoorden. De enige invloed van deze afwijzing op de jonge Kaye is hooguit dat ze nog meer gedreven raakt de waarheid te achterhalen. Tijdens haar middelbare school periode doet Kaye op dertienjarige leeftijd een "onderzoek" naar de verschillende geloofsovertuigingen. Tijdens het project vindt ze een antwoord op haar meest prangende vraag. Als ze voor de keuze zou staan een religie te moeten kiezen "zou het boeddhisme zijn, omdat boeddhisme de enige religie was waarvan ik ontdekte dat het geen oorlog gevoerd had in naam van de religie. Deze vreedzame geloofsovertuiging inspireerde mij. Bovendien ontdekte ik dat boeddhisme een levensweg is, waarin de nadruk ligt op hoe je zelf de wereld duidelijker leert zien, waarin je zelf verantwoordelijk bent de wereld in een ander, duidelijker daglicht te zien. Dat leek heel goed bij mij te passen."

Met het Tibetaans boeddhisme kwam Kaye voor het eerst in aanraking in 1978. Een goede vriendin vertelde haar over haar studie in het Tibetaans boeddhisme in Kopan, Nepal. Kaye's interesse was gewekt. Maar de tijd voor haar om toevlucht te nemen was nog niet aangebroken. Eerst verlangde ze, jong als ze toen nog was (18), de aardse geneugtes in het leven te ervaren. Amusement en theater verleidden de nieuwsgierige, levenslustige jonge vrouw in haar. Het Tibetaanse boeddhisme blijft echter haar pad, ook buiten haar landgrenzen, steeds weer kruisen. Zo steekt het bijvoorbeeld zijn licht in haar directe omgeving op in Londen, waar ze in 1980 naar toe verhuist. Rond de jaarwisseling 1981-1982 keert Kaye vanuit Londen terug naar haar geboorteplaats Sydney. Het duurt dan nog tot 1983 dat ze haar spirituele pad voor zich uitgespreid ziet liggen. De definitieve wending manifesteert zich in haar geboorteplaats, toen daar in 1983 het eerste FPMT centrum daar wordt opgericht. Met een centrum van de stichters van het Foundation for Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), Lama Zopa Rinpochee en Lama Yeshe, in haar directe omgeving, verandert haar spirituele zoektocht in de richting waar ze zich al zo lang door aangetrokken voelt. Van 1983 tot 1985 volgt ze lessen van vele leraren in het Vajrayana Instituut en mediteert ze.

### De Tibetaans boeddhistische benaderingswijze

Waarom Tibetaans boeddhisme? Tijdens ons gesprek noemt Kaye een aantal beweegredenen waarom ze zich in het bijzonder tot deze stroming in het boeddhisme aangetrokken voelt. Misschien zijn deze kwalificaties wel het best onder te brengen onder de gemeenschappelijke paraplu "benaderingswijze". Haar eerste kennismaking met de Mahayana-traditie voelt aan als het na lange omzwervingen thuiskomen. Zonder zelfs nog in contact te zijn gekomen met Lama Zopa en Lama Yeshe, voelt ze intuïtief een positieve verbintenis met medestudenten. Ze wordt warm onthaald in een gemeenschap waar studenten een grote mate van mededogen praktiseren. "Vooral de openheid, de compassie, de warmte, de humor: dit is waar ik me erg toe aangetrokken voelde." De leraren voegen een nieuwe dimensie toe aan haar groeiende interesse naar de leer van de historische Boeddha. Ze weet vooral de levenslust van de leraren erg te waarderen. Hoewel de leer wel degelijk serieus genomen wordt, ziet ze hun gezicht vaak geplooid van het lachen.

Ook hun directe manier van lesgeven bevalt haar. Kaye leert dat wijsheid, en dus een schat aan antwoorden, in zichzelf verscholen ligt. Dit valt in goede aard bij de eigenzinnige Australische die volgens sommigen te veel vragen zou hebben. Wat de traditie van Lama Zopa Rinpochee en Lama Yeshe betreft kan ze die overigens niet genoeg stellen. De leraren



Jan Paul Kool

Ven. Kaye Miner in Maitreya Instituut Emst

stimuleren hun leerlingen zelfs vragen te stellen, logisch na te denken en de verantwoordelijkheid voor hun eigen geest op zich te nemen. Kaye raakt diep onder de indruk van het tomeloze gevoel voor naastenliefde van haar leraren. Het is deze diepe compassie waarmee volgens de Australische non een stelling - betrekking hebbend op de leer - gemaakt kan worden. Kaye geeft een voorbeeld van een aanname: "boosheid veroorzaakt schade aan het individu". De leer voorziet in antwoorden op deze stelling die de leerling volgens eigen inzicht in zijn persoonlijke ontwikkeling voor waarheid kan aanzien of niet. Alleen wanneer de stof aansluit op de eigen ervaring of conclusies, wordt de leerling aangeraden de kennis toe te passen. Een houding die een automatische bekering tot het boeddhisme uitsluit.
Hier zijn we aangekomen bij een andere kwalificatie die volgens Kaye de Tibetaanse benadering boven andere stromingen doet uitstijgen: de nadruk die gelegd wordt op analyse. Ze herinnert zich een artikel in de Times waarin ze las dat deze stroming in het boeddhisme de meest "cerebrale" religie is, geïnspireerd op de geest van het denken. Alle lesstof wordt analytisch, met betrekking op het zelf bestudeerd in plaats van de door de leraar besproken stof blind voor waar aan te nemen. Deze logische, analytische benadering past heel goed bij haar achtergrond in de computerbusiness. Haar kwaliteiten in systeemanalyse en design sluiten naadloos aan bij de logische, analytische Tibetaans boeddhistische benadering, waarmee het te bestuderen object vanuit de analytische waarneming van de beoefenaar zelf doorgelicht wordt.

### Toevlucht tot de Boeddha, Dharma en Sangha: een grensoverschrijdende keuze

In de jaren tachtig waren er nog geen boeddhistische kloosters waar Westerse nonnen in een gemeenschap konden leven en studeren. Dit gegeven bepaalt in grote mate haar reislust in de komende periode van haar leven, waarin ze toevlucht neemt tot het boeddhisme. In die tijd wisselt Kaye vanaf 1985 - het jaar waarin ze serieus voor het Tibetaans boeddhisme kiest - met een regelmaat vergelijkbaar met de wisseling van seizoenen van continent. In dat jaar besluit ze de brui te geven aan haar carrière in het management en naar Nepal te reizen om in het klooster in Kopan een maandcursus te volgen. Eenmaal in Azië volgt Kaye lessen bij de Dalai Lama en enkele andere grote leraren. Na een tussenstop in Nieuw-Zeeland, waar ze in een boeddhistisch centrum in retraite gaat voor een paar maanden, reist ze terug naar Nepal om in 1986 en 1987 in Kathmandu als vrijwilliger voor de FPMT te werken. Gedurende deze periode volgt ze lessen in het Tibetaans boeddhistische klooster in Kopan dat op een steenworp afstand van Kathmandu ligt. In de twee erop volgende jaren probeert ze terug in Australië - haar focus gericht te houden op de beoefening van het Tibetaans boeddhisme als leek. In diverse centra volgt ze lessen van geshe's (hoog opgeleide Tibetaanse leraren), intussen wonend en werkend in Sydney. In 1990 wordt ze door haar leraar Lama Zopa Rinpochee ingewijd tot non.
Hier neemt haar leven een onvoorziene wending. Lama Zopa Rinpochee adviseert haar namelijk terug te keren naar haar oude woon- en werksituatie in Sydney; een ongebruikelijk verzoek voor een zojuist ingewijde non. "Dit is geen ideale situatie voor zojuist ingewijde nonnen of monniken. Maar het boeddhisme was al een aardig aantal jaren deel van mijn leven", verklaart Kaye, "dus voor mij was het waarschijnlijk de beste situatie. Ik vertrouw mijn leraar in deze keuze." Dan wordt ze gevraagd spiritueel programma coördinator van het Tara Institute in Melbourne, Australië te worden, een van de grootste boeddhistische centra binnen de FPMT organisatie. Gedurende de zes jaar dat ze in het Tara Institute lesgeeft en woont, adviseert haar leraar Lama Zopa Rinpochee haar buiten het centrum in het zakenleven actief te blijven.
Op mijn vraag hoe zij tegenover zijn beslissing stond om haar terug te sturen en haar oude leefpatronen in de computerbusiness weer op te pakken, reageert ze vol overtuiging wanneer ze zegt dat Lama Zopa Rinpochee haar leraar is. Hier neemt ons gesprek een interessante wending. Een wending waarin haar bescheiden, nederige opstelling mij inspireert en tussen de regels door de verhouding leraar-leerling aan het oppervlak komt drijven. "Ik geloof dat hij de wijsheid bezit te weten wat het beste voor mij is, welke vorm van dienstverlening ik het best kan geven om anderen te verlichten." Alle twijfel die ze had over haar nieuwe aanstelling aan het Tara Institute te Melbourne, ver van familie en vrienden in Sydney, verdwijnt als sneeuw voor de zon zodra Lama Zopa Rinpochee haar goedmoedig wijst op de wet van oorzaak en gevolg: "Kaye - het zal anderen ten bate komen, dus natuurlijk komt het jou ten goede. "Dezelfde woorden van wijsheid resoneren door in Kaye wanneer zij deze levensles volgens eigen inzicht samenvat: "De nadruk ligt op goed te doen voor anderen. Soms kunnen we niet inzien dat bepaalde handelingen ons op korte duur ten goede zullen komen. We creëren weerzin deze handelingen te verrichten omdat we de onmiddellijke verdiensten ervan voor onszelf niet kunnen voorzien." Ze vervolgt: "Lama Zopa Rinpochee moedigt ons aan onze focus gericht te houden op het welzijn van anderen, want op de lange termijn zal het bijdragen aan ons eigen welzijn." Het veranderde Kaye's verhouding ten opzichte van haar leraar. Wanneer Lama Zopa Rinpochee haar iets vraagt te doen, staat ze voortaan, overtuigd van zijn inzicht, stil bij de wederkerige vraag hoe ze zijn wens kan vervullen.

### Boeddhisme als levenskunst

Het boeddhisme wordt ook wel een *manier van leven* genoemd. Een visie die aansluit op Kaye's woon- en

werksituatie aanvankelijk in Australië, later in Nederland. De Dharma valt volgens haar namelijk prima in het dagelijkse leven te integreren.
Gedachtetraining leert haar gelijkmoedig op zowel interne- als externe factoren te reageren. Het leven in een stedelijke agglomeratie is wat dat betreft geen hinderpaal die haar belemmert de weg van de Boeddha te bewandelen.
Familie en vrienden hebben haar altijd in haar keuze gesteund. Haar ouders waren zelfs blij met haar toevlucht tot het boeddhisme. Ze zagen de gunstige invloed voornamelijk weerspiegeld in Kaye's afrekening met oude gedragspatronen. "Ik had een probleem mijn woede in toom te houden zodra frustratie over het anders verlopen van een situatie dan gepland, de kop opstak. Het boeddhisme heeft me erg geholpen deze strijd in mij op te heffen." Haar ouders zien haar met de jaren transformeren in een rustiger, gelukkiger en tevreden persoon. De tijd hielp hen langzaam met haar transformatie mee te groeien.
Haar inwijding tot non vonden haar ouders aanvankelijk wel moeilijk aanvaardbaar, gedeeltelijk omdat Kaye vooraf moeite had uit te leggen wat haar non zijn voor haar zou gaan betekenen. Ze had daar zelf immers nog geen zicht op. "Je kunt het je wel voorstellen maar je weet het van te voren niet", blikt Kaye terug. Sommige monniken en nonnen die haar ouders ontmoet hadden, vonden ze onder te strakke, sobere omstandigheden leven. "Dat maakte hen bezorgd dat ik iemand zou moeten worden die ik niet ben. Ze waren vooral bezorgd om mijn welzijn; meer dan dat ze zich bezig hielden dat hun dochter iets doet wat hun goedkeuring niet wegdraagt. Ze waren echt bezorgd om mijn geluk. Dat laat denk ik zien hoe veel mijn ouders van mij houden."
Voor het overige was haar geschoren hoofd even slikken voor ze. Maar na haar eerste jaar als non in Australië waren zowel haar ouders als Kaye zelf aan de nieuwe wending in haar leven gewend geraakt. Een belangrijke rol hierin speelt het bezoek van de Dalai Lama aan Australië. Haar protestantse ouders raakten beiden diep onder de indruk van zijn verschijning. Na een audiëntie met hem zijn ze alleen nog maar trots op hun dochter.
Haar korte haardracht brengt ons op haar uiterlijke verschijning. Kaye wil niet dat mensen denken dat zij op wil vallen met haar pij en kortgeknipte haar, dat ze daarmee zegt: "Kijk mij eens, ik ben anders of beter dan jullie". Uiterlijk schoon is volgens een Oud-Nederlands spreekwoord immers slechts vertoon. Daarom besluit Kaye, bij thuiskomst, kort na haar intreding als non haar nieuwe levensbestemming voor zich te houden. De verandering van leefomgeving maakt haar extra bewust van het belang haar focus gericht te houden op de toepassing van de leer in de dagelijkse praktijk. De aandacht op zich gevestigd te krijgen om haar uiterlijke verschijning, zou haar alleen maar van haar doel afleiden.
"Ik voelde dat het belangrijk was mij te concentreren op de integratie van de ethiek en het begrijpen van de leer binnen mijn eigen leven zodat mensen naar Kaye konden kijken en konden zeggen: "ze inspireert mij" of "ze lijkt iemand te zijn die geen schade toebrengt aan het leven van anderen."
Terugblikkend op haar inmiddels jarenlange ervaring als non, hecht Kaye er nog altijd grote waarde aan om de voorbeeldfunctie te vervullen die anderen inspireert. Haar belangrijkste motivatie is goed te doen voor anderen. "Je slaagt daar het best in door alle verduisteringen die je kennis overschaduwen op te helderen, door je positieve kwaliteiten (vooral compassie-wijsheid), volledig te ontwikkelen en door het potentieel - het ontwaken van de boeddhanatuur in je - te vervullen." Ze taalt er niet naar om mensen tot het boeddhisme te bekeren. "Ik wil ze op weg helpen zelf hun problemen op te lossen, ze van hun lijden te verlossen en gelukkig te worden. Ik geloof dat de boeddhistische benaderingswijze je kan helpen deze doelen te bereiken."
Boeddhist zijn past volgens Kaye niet altijd in ieders straatje. "Het is het begrijpen, de technieken, de methoden die je in het boeddhisme vindt die echt hulp bieden je lijden en problemen te verminderen en vrediger en gelukkiger te worden. Er zijn veel verschillende manieren voor een even groot aantal verschillende mensen en ik vind het erg belangrijk een brug te kunnen zijn naar bepaalde methoden."
Het maakt haar leven betekenisvol wanneer Kaye deze functie al in beperkte mate kan vervullen.
De rolverdeling leraar-leerling zoals

Jan Paul Kool

Kaye met het nieuwe beeld van wijlen Lama Thubten Yeshe.

Jan Paul Kool

Kaye bij het mani-wiel in Maitreya Instituut Emst

ze die zelf kent met Lama Zopa Rinpochee is (nog) niet voor Kaye weggelegd. Ze voelt zich heel nederig in haar functie als lerares en non. Meermalen tijdens het gesprek laat ze al weten niet op een voetstuk geplaatst te willen worden. Een van haar leerlingen antwoordde ze eens waarom: "Ik heb niet de wijsheid in pacht. Deze is terug te vinden in de Dharma, de leer. Ik voel me meer een spreekbuis waardoor mijn leraren tot je spreken." "Fysiek kunnen zij niet altijd aanwezig zijn", verklaart Kaye. Ze vervolgt: "Mijn leraar heeft mij gevraagd deze taak op mij te nemen. Ik ben het niet als persoon, maar de leer van de Boeddha en de kwaliteiten van mijn leraren komen door mij. Soms voel ik me bijna alsof ik een luchtspiegeling ben. Vooral wanneer ik soms de opnamen van een van mijn lessen hoor, kan ik niet geloven dat ik bepaalde zaken zo duidelijk heb kunnen verwoorden. Soms kan ik niet eens geloven dat ik die kennis bezit", lacht ze. "Het is de zegening, de inspiratie van mijn leraren die ik door krijg." Liever dan lerares noemt Kaye zichzelf daarom een Dharma vertegenwoordiger omdat ze tussen leraren als Geshe Sonam Gyaltsen (de vaste leraar van het Maitreya Instituut te Emst), haar leraar Lama Zopa Rinpochee of Zijne Heiligheid de Dalai Lama en zichzelf een grote leemte ervaart. Ooit hoopt ze deze leemte te overbruggen: "Zoals het verleden boeddha's kent, zal ook de toekomst boeddha's kennen en ik hoop er een te zijn".

## Dharma vertegenwoordiger onder zeeniveau

Het was haar leraar Lama Zopa Rinpochee die haar vroeg de taak van Dharma vertegenwoordiger in Amsterdam op zich te nemen. Overtuigd van zijn inzicht steekt zij in de zomer van 1999 opnieuw een oceaan over. Sindsdien doceert ze in haar nieuwe woonplaats Amsterdam het boeddhisme. In het laatste jaar is ze begonnen met het Discovering Buddhism programma. In dit speciaal door het FPMT ontwikkeld introductie programma wordt vrij gedetailleerd ingegaan op het pad van de Boeddha met als doel een ieder vrede en geluk te brengen door de grensloze potentie van de geest te ontwaken. Verder begeleidt Kaye er iedere dinsdagavond met veel plezier een groep studenten die nu al ruim drie jaar de Lam Rim (pad naar verlichting) bestudeert. Daarnaast zijn er nog de geleide meditaties. Hoewel ze open staat voor de ontwikkeling van een uitgebreider lespakket, vindt Kaye dat de inhoud van dit totale lesaanbod goed aansluit op de behoeften van geïnteresseerden in het boeddhisme.
Naast haar bezigheden in Amsterdam heeft de altijd drukbezette non haar dienstverlening sinds kort nog verder uitgebreid. Het ziet er naar uit dat ze de komende tijd veel heen en weer zal pendelen tussen haar woonplaats en Emst; Lama Zopa Rinpochee heeft haar namelijk gevraagd directrice van het centrum in Emst te worden. Maitreya Emst mag zich gelukkig prijzen met Kaye als nieuw hoofd aldaar. Ze draagt het centrum in Emst, net als haar voorganger overigens, een warm hart toe en dat voert ze graag door in het beleid. Zij wenst een harmonieus centrum met een warm hart, een plaats waar bezoekers zich welkom voelen, waar ze samen de leer kunnen bestuderen en de Dharma beoefenen. Ze wil bezoekers de ruimte bieden hun persoonlijke groei verder te ontwikkelen.
Ze noemt een aantal punten waar ze haar focus op wil richten. Ze denkt bijvoorbeeld meer vrijwilligers aan te trekken die de verantwoordelijkheid voor het centrum en de activiteiten van het centrum op zich willen nemen. Ze wil duidelijker richtlijnen in een lijn met die van de FPMT. Verder heeft Kaye wat betreft de faciliteiten van het gebouw nog een aantal ideeën op stapel staan. Om deze toekomstplannen te kunnen realiseren, dient eerst de aandacht gericht te worden op een duidelijke structuur binnen de organisatie, geïnspireerd op de richtlijnen van de overkoepelende organisatie. Bovendien kan er pas vanuit een stabiele, gezonde financiële basis aan de weg getimmerd worden. Gelukkig heeft Kaye, mede door haar steun en toeverlaat Lama Zopa Rinpochee, haar afkomst nooit verloochend. De door Kaye in het verleden verworven kwaliteiten zullen haar ongetwijfeld opnieuw van pas komen. Gelukkig ook verloochent ze haar huidige woonplaats niet. Kaye blijft gewoon lesgeven in Amsterdam (overigens ook in Groningen). Het Maitreya Instituut Amsterdam wenst Kaye inzicht en gelijkmoedigheid toe in haar nieuwe aanstelling.

*Door Paula de Wijs, secretaris Maitreya Instituut*

# De boeddhistische stoepa in Sanchi

**De boeddha is geboren in Lumbini, een plaatsje dat net buiten India in Nepal ligt. Hij bereikte het hoogste inzicht in Bodh Gaya, een dorpje in de huidige Indiase deelstaat Bihar. Zijn eerste preek hield hij in Sarnath (bij Varanasi) in Uttar Pradesh. De boeddha heeft ook gesproken in Rajgir op de Gierenberg, en in Vaishali. Bovengenoemde plaatsen zijn voor boeddhisten belangrijke pelgrimsoorden. India kent ook andere boeddhistische pelgrimsplaatsen die minder bekend zijn en die niet persoonlijk door de boeddha zijn bezocht. Over een van die plaatsen gaat dit artikel door (drs) Martin Olden, die regelmatig naar India reist om zijn kennis en de daaruit voortkomende reisgidsen actueel te houden.**

Een aantal van deze plaatsen is tot boeddhistisch centrum geworden door keizer Ashoka. Deze vorst was in de 3e eeuw voor Chr. de heerser over het grote Maurya-rijk, dat zich over een groot stuk van India uitstrekte. De hoofdstad van dit immense rijk heette Pataliputra in de buurt van Patna, de hoofdstad van de deelstaat Bihar. Ashoka had zijn enorme rijk te danken aan de vele overwinningen die hij op het slagveld had behaald. Rond 260 v. Chr. overwon hij de legers van koning Kalinga in een grote slachtpartij in de buurt van het huidige Bhubaneswar. Maar in plaats van blijdschap over zijn zoveelste overwinning, realiseerde hij zich in een flits welk leed hij had aangericht in deze veldslag. Hij raakte hierdoor zeer ontdaan en bekeerde zich tot het boeddhisme. Overal in zijn rijk liet hij zuilen oprichten en stenen waarin uitspraken waren gegraveerd. Op een van deze zogenaamde 'edicten van Ashoka' staat het volgende te lezen: 'Ashoka, overwinnaar van Kalinga, betreurt deze overwinning die geen overwinning was, want deze ging gepaard met verlies, dood en verbanning van een volk (...). Zelfs een duizendste deel van al deze doden en gevangenen is te betreuren. Ashoka wil allen die hem onrecht hebben gedaan vergeven, omdat hij wenst dat alle mensen in vrede en in voorspoed zullen leven. Voor Ashoka is de overwinning door dharma de belangrijkste overwinning.' Ashoka stimuleerde de bouw van tempels, kloosters en stoepa's. Een stoepa is een grafmonument waarin relikwieën van de boeddha of andere heiligen worden bewaard. Een van stoepa's die Ashoka heeft laten bouwen, staat in Sanchi, een vriendelijk dorpje in het midden van India. Sanchi bevindt zich vlak bij Bhopal, de hoofdstad van de deelstaat Madhya Pradesh.

Aan de rand van Sanchi ligt een grote heuvel (100 m hoog) in een zacht glooiend landschap. Op de top van deze heuvel bevindt zich de Grote Stoepa, die rond 250 v. Chr. werd gebouwd. Deze stoepa is kunsthistorisch van grote betekenis, omdat het een van de oudste stenen bouwwerken van India is. Om het oorspronkelijke bakstenen gebouw werden een eeuw later blokken natuursteen gemetseld. Er zijn nog andere kleinere stoepa's in Sanchi en in latere eeuwen werd er ook een klooster gebouwd. Sanchi werd mede onder invloed van rijke vorsten een belangrijk boeddhistisch centrum. Rond de Grote Stoepa staan vier torana's, toegangspoorten, die stammen uit het begin van de christelijke jaartelling. Ze zijn gehakt uit ijzerhoudend zandsteen en ivoorsnijders maakten hierin prachtige reliëfafbeeldingen. Het mag een wonder genoemd worden dat deze torana's de tand des tijds zo goed hebben doorstaan. De torana's zijn ongeveer 8,5 meter hoog. De stoepa's zelf zijn niet toegankelijk. Vermoedelijk bevat de Grote Stoepa een gedeelte van de as van het lichaam van de boeddha. De torana's geven toegang tot een processiepad om de stoepa. Het pad wordt door een balustrade afgeschermd van de buitenwereld. Bij de zuidelijke toren bevindt zich een trap die de pelgrim tot een tweede, hoger gelegen omloop brengt, eveneens afgeschermd door een stenen balustrade.
Het is de bedoeling dat de pelgrims om de stoepa heenlopen in de richting van de wijzers van de klok. Op de top van de stoepa zien we een vierkante constructie waarboven een chhatrvali (een driedubbele paraplu) uitsteekt, symbool voor de drie juwelen: de boeddha, de dharma en de sangha. De reliëfs op de torana's zijn opvallend goed uitgewerkt. Ze zijn meer ontwikkeld in zowel opzet, techniek als compositie dan andere afbeeldingen uit die tijd. Gebruikelijk was dat op de heiligdommen kopieën van andere afbeeldingen waren te zien. Maar hier in Sanchi lijkt het alsof de 'kunstenaars' met nieuwe vormen experimenteerden. Ze beeldden de figuren in verschillende houdingen af. Mensen en dieren zijn bij voorbeeld niet alleen maar van voren afgebeeld. Er is zelfs sprake van een soort dieptewerking hoewel perspectiefwerking hier nog helemaal niet aan de orde is.

Het vergt heel wat studie om de juiste betekenissen van de afbeeldingen te leren kennen. Van sommige reliëfs is de betekenis nog altijd onderwerp van discussie bij de geleerden. Afgebeeld zijn scènes uit het leven van de boeddha (de Jataka's) en symbolen. De boeddha werd overigens in de tijd dat de torana's werden gemaakt, nog niet als persoon afgebeeld. Men gebruikte symbolen, zoals zijn voetafdrukken, het wiel (dat verwijst naar de boeddhistische leer), de bodhi-boom (waaronder de boeddha de verlichting bereikte) of de stoepa (die verwijst naar boeddha's verlichte geest). In die tijd werd het volksverhaal, de mythe, gebruikt om de belangrijke leerstellingen van het boeddhisme over te dragen. Omdat de meeste mensen niet konden lezen of schrijven, werden ze via een soort stripverhaal op de heiligdommen geïnformeerd.

Boven: De grote stoepa. Onder: De noordelijke torana (achterzijde)

Op de foto ziet u de achterzijde van de noordelijke torana uit 35 v. Chr. De poort bestaat uit twee rijk versierde vierkante pilaren met drie architraven (dwarsbalken). De uiteinden van deze architraven zijn spiraalvormig. Hier volgt een korte toelichting op enkele van de afbeeldingen.

## De afbeeldingen op de pilaren

*Links, tweede afbeelding van onder:*
de geboorte van de boeddha. Zijn moeder, Maya, wordt gebaad door olifanten. Het lijkt wel een scène uit een hindoeverhaal. Want ook Lakshmi, de echtgenote van Vishnu, wordt gebaad door olifanten. Volgens de Hindoes is de historische boeddha overigens de negende incarnatie van Vishnu. Vandaar u ook in sommige Vishnu tempels een afbeelding van de boeddha kunt aantreffen. Linksboven en rechtsboven: lotus, symbool voor de geboorte van Boeddha.
*Rechts, tweede afbeelding van onder:*
de stoepa, symbool voor de dood van de boeddha en zowel voor hindoes als boeddhisten symbool van het universum.

## De afbeeldingen op de architraven

*De bovenste architraaf:*
Chaddanta Jtaka. We zien hier een gedeelte van deze mythe afgebeeld. Het verhaal gaat over een van de vroegere incarnaties van de boeddha, waarin hij was geboren als een olifant met zes slagtanden.
*De middelste architraaf:* Links: Sujit's offergave. Sujt is de vrouw die de boeddha voedsel (rechterhand) en drinken (kruik in linkerhand) aanbiedt waardoor hij inziet dat ascese niet tot verlichting kan leiden en de juiste weg de middenweg is. Zij staat voor de bodhiboom. Rechts: de verleiding van Mara. Als de boeddha onder de bodhiboom gaat zitten met het vaste voornemen niet meer op te staan totdat hij de verlichting bereikt, wordt hij belaagd en verleid door de legers van Mara.
*De onderste architraaf:*
In een van zijn vroegere levens wordt de boeddha geboren als prins Vessantara. Hij wordt uit zijn koninkrijk verbannen omdat hij zijn olifant die de regen kan voorspellen, weggeeft. Op deze dwarsbalk is het laatste gedeelte van dit verhaal aangegeven. Rechts: de aankomst van de familie in het bos. Midden: het leven van de kluizenaar. Links: de hereniging van de familie na de verbanning en de aankomst in de hoofdstad.

*Door drs. Martin Olden*
*schrijver van Reishandboek India/*
*Reishandboek Goa (uitg. Elmar)*

# Cursus informatie Emst

**Per auto** bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

**Per bus** nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

**Elke cursist** wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

## Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

## Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

## Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

## Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

## Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Tom Uhl

"Het pad" met Koosje van der Kolk, meditatieruimte Maitreya Instituut Emst.

# Programma Maitreya Emst

**De volgende cursussen worden gegeven in het Instituut te Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van de deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga"doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.**

***Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl***

**ABHISAMAYA-ALANKARA, EEN SIERAAD VOOR HELDERE REALISATIES**
**Vanaf april 2003 elke maand 1 weekend**
**Door Geshe Sonam Gyaltsen**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**
**Data: 4 t/m 6 april, 2 t/m 4 mei, 6 t/m 8 juni, 5 t/m 7 sept., 3 t/m 5 okt.**

In dit onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het vierde hoofdstuk van deze beroemde tekst van Maitreya en Asanga, waarin de complete toepassing van alle aspecten wordt gepresenteerd, die tot het alwetende boeddhabewustzijn leidt: het bewustzijn van alle aspecten. De Abhisamayalankara beschrijft het pad dat naar de verlichting leidt volgens de verborgen betekenis van de Perfectie van Wijsheid Soetra's, die de Boeddha tijdens het tweede draaien van het Dharma-wiel onderwees. Het is de bron van al het Lam Rim-onderricht, waarin het boeddhistische pad als een overzichtelijk geheel wordt neergezet. Zie ook het artikel elders in dit magazine!

**Kosten:** **€ 100,- voor leden en € 111,- voor niet-leden. Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,-**
***Informeer bij de cursusadministratie.***
**Aanvang:** **vrijdagavond, 20.00 uur**
**Einde:** **zondagmiddag, 17.00 uur**

**HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S**
**Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**
**Data: 25 t/m 27 april, 23 t/m 25 mei, 20 t/m 22 juni, 19 t/m 21 sept., 24 t/m 26 okt., 14 t/m 16 nov., 12 t/m 14 december.**

De cursus behandelt de zes perfecties als een beschrijving van het pad van de bodhisattva-krijger, die voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap wil bereiken. De tekst vol inspirerende verzen werd geschreven door de beroemde bodhisattva Acharya Shantideva en geldt nog steeds als leidraad voor degenen die het boeddhaschap ambiëren. De altruïstische motivatie - ook bekend als de verlichtingsgeest - vormt het hart en de drijfveer van het bodhisattva-pad. De tekst omvat een groot aantal praktische instructies over de mogelijke manieren vanaf het omgaan met verstorende emoties en het ontwikkelen van vrijgevigheid tot en met een diepgaande uitleg van zelfloosheid en leegte. In alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt deze tekst als materiaal voor analytische meditatie en bezinning gebruikt.

**Kosten:** **€ 100,- voor leden en € 111,- voor niet-leden. Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,-**
***Informeer bij de cursusadministratie.***
**Aanvang:** **vrijdagavond om 20.00 uur**
**Einde:** **zondagmiddag om 17.00 uur**

**DE STADIA EN PADEN VAN TANTRA**
**Onder voorbehoud vanaf november**
**Vier weekenden door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**31 oktober t/m 2 november, 28 t/m 30 november enz.**

**HARMONIE DOOR YOGA EN KLANK**
**Zondag 18 mei**
**O.l.v. Uf Riezebos en Gini ten Brummelhuis**

Bewustwording van de werking tussen lichaam en geest. Yoga: houdingen en ademoefeningen. Kristallen klankschalen: visualisatie en klank.

**Kosten:** **€ 27,50 voor leden en € 31,50 voor niet-leden**
**Aanvang:** **10.00 uur**
**Einde:** **17.00 uur**

**TIENERWEEKEND**
**30 mei t/m 1 april**
**O.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk**

De tienerweekenden zijn voor jongeren van 11 t/m 16 jaar. Tijdens deze weekenden behandelen we de Lam Rim. Dit gebeurt o.l.v. Koosje van der Kolk. We doen een aantal weekenden hierover, maar wel op een manier dat nieuwe deelnemers de stof zo op kunnen pakken. Bovendien worden de lessen afgewisseld met yoga en activiteiten in het bos. Ook een vegetarische barbecue is ons niet vreemd. Het belangrijkste is dat we een plezierig weekend hebben met veel lol.

**Kosten:** **€ 26,-**
**Aanvang:** **zaterdag om 10.00 uur**
**Aanvang:** **zondag om 16.00 uur**
**Aanmelding:** **Maitreya Instituut Emst, tel.: 0578 - 661450 emst@maitreya.nl**

**NYUNG NÄ-RETRAITE**
**14 juni Saka Dawa**
**O.l.v. Joyce Ruyg**

Meditatiedagen met de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, die in deze beoefening 11 gezichten en 1000 armen heeft. Door middel van het aanbieden van offergaven, het doen van neerbuigingen, het reciteren van mantra's en het zingen van lofzangen, creëren we bergen positieve verdienste. Bovendien zuiveren we onze geest door ons aan voorschriften te houden en ons te concentreren op liefde, mededogen en wijsheid. De retraite is toegankelijk voor iedereen die toevlucht heeft genomen in de Drie Juwelen, bekend is met het mediteren en over enthousiaste volharding beschikt. Neem offergaven mee voor het altaar dat we zullen inrichten en zorg voor voldoende schone kleding.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 41,- voor leden of € 46,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **dinsdagavond 10 juni en donderdagavond 12 juni om 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zondagochtend 15 juni om 10.00 uur** |
| **Info:** | **Joyce, telefoon 0595-571128 maitreya.groningen@hetnet.nl** |

**ZOMER LAM RIM MEDITATIE-CURSUS**
**maandag 30 juni t/m zaterdagochtend 12 juli**
**Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

Opnieuw deze waardevolle en complete studie en meditatieretraite: de zomer Lam Rim meditatie-cursus. In twee weken wordt een compleet overzicht gegeven van het boeddhistische pad met inbegrip van theorie en praktijk. De boeddhistische levensweg wordt duidelijk uitgelegd door onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. Zijn lessen worden vaardig in het Nederlands vertaald. Tussen de lezingen door kan men onder leiding ervaring opdoen met de boeddhistische meditatietechnieken zoals die in de Tibetaanse traditie bewaard zijn gebleven en na de brute bezetting van Tibet door de communistische Chinezen naar het Westen is gebracht door hoog opgeleide leraren. Er is tevens gelegenheid tot discussie.
De maaltijden zijn vegetarisch. Er is een beperkt aantal 2-persoonskamers en caravans beschikbaar. Deze kunnen uitsluitend in volgorde van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen. Om de kosten zo laag mogelijk te houden wordt van de deelnemers verwacht dat zijn een paar huishoudelijke taakjes op zich nemen. Voor degenen die na afloop van de cursus nog langer willen mediteren wordt een vervolg Lam Rim retraite georganiseerd.

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 510,- voor leden en € 565,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **maandag 30 juni om 20.00 uur** |
| **Einde:** | **zaterdagochtend 12 juli met de lucnh** |

**LAM RIM RETRAITE**
**zaterdag 12 t/m 16 juli**
**O.l.v. een ervaren student**

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 135,- voor leden en € 150,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **zaterdag 12 juli om 19.00 uur** |
| **Einde:** | **woensdag 16 juli met de lunch.** |

**VADJRASATTVA RETRAITE**
**18 juli t/m 1 augustus**
**O.l.v. Geshe Sonam Gyaltsen**
**Alleen tijdens het weekend vertaling**

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 490,- voor leden en € 544,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdagavond 18 juli** |
| **Einde:** | **vrijdagochtend 1 augustus** |

**LANGE SCHILDER- EN TEKEN-CURSUS FEMALE DEITIES**
**15 t/m 26 augustus**
**O.l.v. Andy Weber**

| | |
|---|---|
| **Kosten:** | **€ 568,- voor leden en € 620,- voor niet-leden** |
| **Aanvang:** | **vrijdag 15 augustus om 20.00 uur** |
| **Einde:** | **dinsdag 26 augustus na de lunch** |

**ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA IN PARIJS**
**11 t/m 17 oktober 2003**

**INTRODUCTION TO BUDDHISM**
**Saturday 11 October: 9.30-11.30 am and 2-4 pm**
**Sunday 12 October: 9.30-11.30 am**

**PUBLIC CONFERENCE**
**Sunday 12 October: 2-4 pm**

**TEACHINGS**
**Monday 13 October to Thursday 16 October 9.30-11.30 am and 2-4 pm**

*Hommage to Emptiness and Commentaries on Bodhicitta:* His Holines will comment on these two short treatises by Nagarjuna that illuminate the path of the Buddhist practitioner. Indeed, only the realisation of the emptiness of oneself and all phenomena, associated with putting into practice the wish to become enlightened for the benefit of all beings, can lead to complete Enlightenment. The simple examples that His Holiness will use, will make the teachings accessible to all.

*Short biography of Nagarjuna:* Great pandit of ancient India, he was the abbot of Nalanda University in India, where he lived numerous years in the 2nd century AC. Prophesises by the Buddha in various Sutras, he worked to protect and disseminate Mahayana teachings. His activity was that of a Buddha. He has been attributed three great proclamations corresponding to the three turnings of the Dharma Wheel by the Buddha:
- his teachings on Vinaya (discipline);
- his teachings on Madhyamika (the middel path);
- his activity on the "mountain of Glkory", where he wrote, among others, the "Hommage to Dharmadhatu".

He owes his name to one of his major acts whereby he brought back from the Naga or snake spirit realm the "Prajnaparamita" or Perfection of Wisdom in 100.000 verses and set out the signification. He is considered the father of the Madhyamika system; his most illustrious disciple was Aryadeva.

*Mitrukpa/Akshobya Empowerment*
Friday 17 October: 9.30-11.30 am
Akshobya incarnates the universality of the enlightened
*Zie ook www.dalailama-paris2003.com*

# Hulp gevraagd

## HET MAITREYA INSTITUUT ZOEKT DE HULP VAN VRIJWILLIGERS VOOR VERSCHILLENDE PROJECTEN

Op korte termijn zoeken wij in Emst mensen die kunnen **klussen**. Door de aangescherpte eisen van de brandweer betreffende de brandpreventie in ons cursuscentrum, dienen er op korte termijn werkzaamheden te worden verricht op het gebied van timmeren, sluitwerk deuren, plaatsen van drammers, aanleg van een nieuw brandmeldsysteem, vervangen van ruiten etc. Staan uw handen niet verkeerd en heeft u ca. 1 dag per week beschikbaar neem dan a.u.b. contact op met Jan-Paul Kool op maandag of woensdag van 9-16 uur op 0578-662256.

Verder zijn er vrijwilligers nodig voor **verkoop activiteiten in onze winkels** in Amsterdam en Emst. Voor Amsterdam neemt u contact op met Vera Kappers van dinsdag t/m vrijdag op 020-6206272, voor Emst zoeken wij mensen die gedurende cursusweekenden enige uren de verkoop kunnen verzorgen.

In Emst zoeken wij ook mensen die hulp willen bieden bij de **verdere ontwikkeling van de verkoop aan winkels en particulieren** van onze artikelen. Hierbij speelt het opzetten en onderhouden van een website met bestelmogelijkheden een rol. Ervaring op dit gebied met computers is dan ook vereist.

Een ander project is het **verkopen van onze boeken, wierook etc.** en het geven van informatie over het Maitreya Instituut op speciale gelegenheden zoals beurzen, braderieën etc. Voor deze functie is het vereist dat iemand over een auto beschikt. Het is ook een leuke job voor bijvoorbeeld een echtpaar of twee vrienden of vriendinnen. De kosten die hierbij worden gemaakt voor standhuur en autokosten worden vergoed.

Bij de Maitreya uitgeverij is altijd plaats voor **mensen met een ruime ervaring van de Dharma**, die tevens goed zijn in het **corrigeren en/of redigeren van teksten in modern Nederlands**.
Studenten die al langere tijd de lessen van onze Geshe Sonam Gyaltsen volgen en denken de lessen van spreektaal, zoals neergelegd in de transcripten, naar een goed lopend Nederlands boek te kunnen omzetten zullen wij als waardevolle Juwelen beschouwen.

Tevens zijn altijd **vertalers Engels-Nederlands** of **Duits-Nederlands met dezelfde ruime ervaring van de Dharma** en de respectievelijke talen van harte welkom om mee te helpen aan dit aspect van het Maitreya Instituut.

**Het Maitreya Instituut staat of valt met de enthousiaste inzet van de leden en de vrijwilligers.**
**Hoe meer schouders er onder de diverse projecten kunnen worden gezet, hoe meer de Dharma van onze overleveringslijn en onze spirituele leraren zal kunnen groeien en bloeien voor het welzijn van allen.**

**Voelt u zich aangesproken om een van de bovenstaande projecten op uw schouders te nemen, neem dan contact op met Jan-Paul Kool op maandag of woensdag van 9-16 uur: tel 0578-662256 of stuur een mailtje naar: janpaulkool@planet.nl**

**Vast bedankt!!!!**

# Programma Maitreya Amsterdam

## DISCOVERING BUDDHISM

**The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.**
**For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.**

***Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl***

### DISCOVERING BUDDHISM: ALL ABOUT KARMA

**Date:** **Mar: 3, 10, 17, 24, 31; Apr: 7, 14**
**Mondays 20.00 - 21.30**
**Cost:** **€ 50,-**

Learn the essential facts about the relationship of cause and effect and generate a clear understanding about how karma works. Discover effective tools to accumulate merit - the cause of happiness and success _ and purify mistaken actions done in the past. In addition, explore ways to become adept at dealing with life most effectively and thereby take control of your future.

### DISCOVERING BUDDHISM: BECOMING CONFIDENT AND FEARLESS

**Date:** **Apr: 28; May: 5, 12, 19, 26; Jun: 3, 16**
**Mondays 20.00 - 21.30**
**Cost:** **€ 50,-**

To become confident and fearless in a world of turmoil and changing conditions we need to rely on something which can help us to think clearly, get our priorities straight and inspire us. This is what keeps us from falling apart. Buddhism teaches three levels of reliance which are symbolised by the Three precious Jewels: Buddha, Dharma and Sangha: the goal of life, the path and the result. Reliance on these nurtures inner wisdom and our ability to grow into an awake, mature and confident human being.

### BUDDHIST STUDY COURSE

**Date:** **Jan 7 - Jun 24**
**(except Feb 25, Apr 22)**
**Tuesdays 20.00 - 21.30**
**Cost:** **€ 6,40 (per class)**

In these evenings the Buddhist teachings are presented in a clear and concise form, enabling participants to easily understand and apply them in their daily life. Instruction progresses through the essential practices of the 3 scopes of motivation. As a foundation and context for Buddhist practice, these subjects are a key element for developing a deeper understanding of the profound Buddhist teachings in a supportive environment. You may join at any time.

### GUIDED MEDITATION

**Date:** **Mondays 19.00-19.45, Wednesdays 18.00-19.00**
**Cost:** **€ 2,30 per class (10 class card € 20,50)**

Here participants are guided through a variety of relaxation, breathing, analytical and imagery meditations. This provides a valuable time of peace and calm to help balance our lives. These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

## WEEKEND COURSES

### HOW TO PRACTISE

**Date:** **Apr 12 & 13**
**Cost:** **€ 37,50**

This weekend is designed for people who wish to learn more about the various ritual practices found within the Tibetan tradition. There will be the opportunity for questions and answers.
Lunch: Bring your own sandwiches.

### A FLASH OF LIGHTNING IN THE DARK OF NIGHT

**Date:** **May 17 & 18**
**10.00 - 17.00**
**Cost:** **€ 37,50**

Compassion is the guiding principle for those wishing to fulfil their highest potential for the benefit of themselves and others. In order to harmonise our life with this Bodhisattva ideal, we begin with awakening an altruistic intention and cultivating the qualities that provide the basis for this way of life. The highest of motivations underpins the topics of this course, which range in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, through to the cultivation of concentration and wisdom. Everyone welcome.

### SAKA DAWA NYUNG NÄ

**Date:** **Friday June 13, 19.30 till Monday June 16, 08.00**
**Cost:** **€ 25,-**

This powerful two-day fasting, purification retreat is based on Chenrezig, the Buddha of Compassion. There are 8 practice sessions during the retreat, each lasting approximately 2 hours. Participants engage in prostrations, meditation and mantra recitation whilst living within the Eight Mahayana Precepts or vows. Places are strictly limited.

**CITY RETREAT**

**Date:** **June 29 - July 4**
**6.30 - 19.00 daily**
**Cost:** **€ 100,-**

This retreat is designed for people with some prior meditation experience, who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat in the city. We begin each day with a half hour simple yoga practice to prepare the body and mind for meditation. Five meditation, one yoga and one discussion session follow throughout the day. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program. A simple breakfast, soup for lunch and tea is included.

## LEZINGEN (LECTURES)

**FEMALE DEITIES - A WORKSHOP WITH ANDY WEBER**

**Date:** **May 2, 20.00 - 22.00,**
**Talk and Slides**
***(essential for new students)***
**Cost:** **€ 10,-**
**Date:** **May 3 and 4, 10.00 -17.00, drawing instruction and meditations**
**Cost:** **€ 68,-**
**Evening and weekend:**
**€ 75,-**

Female deities have great significance in Tibetan Buddhism. In this workshop, Andy will explore the symbolism of the female aspects; he will work with new students on drawing either White or Green Tara, and with more experienced students on one of the (female) Long Life Deities.

**YOGA:**
**ANNELIES VAN DER HEIJDEN**
**YOGA EN MEDITATIE WORKSHOP**

**Datum:** **zaterdag 17 mei**
**10.00 - 14.00**
**Kosten:** **€ 18.50 per keer**
***Max. 14 personen per dag***

Annelies van der Heijden is gediplomeerd Yoga docente (geïnspireerd door o.a. de Iyengar methode) en lokai Shiatsu therapeute. Yoga betekent eenheid en met deze vorm van Hatha Yoga werk je via lichaamshoudingen (asana's), beheersing van de adem (pranayama) en meditatie aan de eenheid van lichaam en geest. Al deze onderdelen zullen in de les aan bod komen. Doel is om het fysieke en mentale bewustzijn te vergroten, ontspanning te ervaren als basis voor lichamelijk welzijn en geestelijke groei. Dit alles onder de motto "flexible body, flexible mind". Draag gemakkelijk zittende kleding (meerdere lagen). Je hoeft geen boeddhist te zijn en/of yoga ervaring te hebben.

**PATRICIA BLOK -**
**YOGA EN MEDITATIE**

**Datum:** **Dinsdagochtend,**
**11:30 -12:45 uur**
**8 lessen**
**april: 1, 8, 15 (niet op 22 en 29),**
**mei: 6, 13, 20**
**Kosten:** **€ 80,- voor 8 lessen**

Via yoga, meditatie en visualisaties leren wij anders met de spanningen in ons leven om te gaan zodat wij meer van ons leven kunnen genieten! Beginners en gevorderden zijn welkom.

**Informatie en aanmelding:**
**tel.020-646 5530**
**Betaling vooraf aan: Stg Locomotief, Amsterdam, rek.nr. 545488451**
**Graag je naam en "Yoga Maitreya Instituut A'dam" vermelden.**

**NELLIE VAN DER HORST: YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING**

**Datum:** **Woensdagavond**
**20.30-21.45 uur**
**(geen les op 25 feb)**
**Tweede deel van het jaar cursus van 32 lessen van 11 sept. 2002 tot eind mei 2003**
**Betalingen worden volgens cycli gedaan.**
**De tweede cyclus van 10 lessen kost € 80,-**

Schildering: Alex van Baar

Yoga-oefeningen bevorderen het soepel maken van spieren en gewrichten en werken corrigerend in op het klierstelsel. Yoga is zeker verbonden met ontspanning, maar het gaat daarbij toch vooral om bewustwording. Door op een bewuste manier met lichaam, adem en spanning om te gaan schep je meer ruimte voor jezelf, waardoor je tot meer innerlijke rust en evenwicht kunt komen.
**Voor aanmelding bel: 020-6253119**

**TIBETAANSE TAALLES DOOR TSEWANG NAMGYAL**
**Datum:** **Tweewekelijks op maandag**
**april: 7 en 28,**
**mei: 12 en 26,**
**juni: 16 en 30.**
**a. Voor toeristen: 16.30 - 18.00 uur**
**b. middenniveau: 18.30 - 19.45 uur**
**c. gevorderden: 20.15 - 21.45 uur**
**Kosten:** **€ 165, voor 12 lessen, in twee keer te voldoen Inschrijving en betaling vooraf noodzakelijk**

a. Tibetaans voor toeristen: deze lessen van de Tibetaanse vertaler Tsewang Namgyal zijn bedoeld voor mensen die van plan zijn Tibet (of Tibetanen) te bezoeken. Na het leren van het alfabet zal er aandacht besteed worden aan eenvoudige zinnen, zodat je de weg kunt vragen, iets kunt bestellen enz.
b. middenniveau: hier word je geacht het alfabet reeds te kennen en wordt er een begin gemaakt zinnen uit het Tibetaans te vertalen.
c. gevorderden: slechts voor degenen die de taal aardig beheersen. In deze klas worden Dharma teksten vertaald.

**MANTRAROLLETJES MAKEN**
**O.l.v. monnik Konchog Puntshog (Jan Bijman)**
**Datum:** **april: 12 en 26,**
**mei: 10 en 24,**
**juni: 7 en 21**
**10.30 - 13.30 uur**
**Kosten:** **Deelname gratis**

Mantra's zijn spreuken, die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwiën. Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) heeft veel kennis van alle aspecten van het mantra rollen en beelden vullen. Deze deelt hij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

**TEKENMIDDAG DOOR MALOU SAAT**
**Datum:** **Zaterdag april: 5; juni: 7**
**12.00 - 17.00 uur**
**Kosten:** **€ 2,30**

Om in rust en gestimuleerd door de groep met eigen tekeningen en schilderijen bezig te zijn. De begeleider is Malou Saat, leerlinge van Andy Weber. Deze middag is ook voor beginners geschikt. Je kunt onder begeleiding een boeddha tekenen en/of het werken aan (tekenen en schilderen) verschillende aspecten van het landschap van een thangka zoals wolken, water, rotsen en bloemen. Verder natuurlijk gewoon ruimte om aan eigen werk te werken. Informatie over materiaal is op te vragen bij het Maitreya Instituut Amsterdam.
Eens per maand op vrijdag verzorgt Lies Gronheid de "drie-dimensionele" werksessies in haar atelier. Voor informatie bel 020 627 0602.

## POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Poedja's zijn offerande ceremonies waarbij gebeden worden gereciteerd die, omdat ze met een groep worden gedaan, een krachtige energie hebben en weldadig zijn voor de geest. Er worden bloemen, voedsel, kaarsen en wierook geofferd. Iedereen kan aan de poedja's deelnemen. Voor informatie over tijden enz., neem contact op met de receptie.
*For information on times, please contact the reception.*

**TARA OFFERANDE (TARA PUJA)**
**Datum:** **Apr: 10; May: 9; June: 8**

**OFFERANDE AAN DE SPIRITUELE LERAREN (GURU PUJA)**
**Datum:** **Apr: 12 en 26;**
**May: 11 en 25;**
**Jun: 9 en 24**
**Medicine Buddha Offerande**

**SAKA DAWA GURU PUJA**
**Date:** **Sat June 14**
**20.00-21.30 hrs.**

Saka Dawa is the anniversary of Shakyamuni Buddha's birth, enlightenment and parinirvana. It is one of the most auspicious days in the Buddhist calendar when the effects of actions are multiplied one hundred million times. To mark this event we will be offering a Guru Puja which will be chanted in Tibetan and English. Offerings of food and flowers are welcome.

## LEZINGEN KAYE MINER

De eerwaarde Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdagavond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-kerkhof) over het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Minor non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

| | |
|---|---|
| **Data:** | **21 mei 2003** |
| **Tijd:** | **19.30 - 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)** |
| **Kosten:** | **± € 7,00 (minima ± € 5,00)** |

**LAM RIM**
**Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting**
Meditatie-avonden o.l.v. Jacoba Postma (doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

| | |
|---|---|
| **Data:** | **9 en 23 april, 14 en 28 mei** |
| **Tijd:** | **19.15 tot 21.15 uur** |
| **Plaats:** | **"Praktijkruimte De Verandering" Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen** |
| **Kosten:** | **vrijwillige bijdrage + kosten transcripten** |
| **Info:** | **0593-527239 (Jacoba Postma)** |
| **Opgave:** | **van tevoren aanmelden** |

# Denk positief

*Zeg iedere morgen tegen jezelf:*
*Vandaag wordt een grootse dag.*
*Ik kan meer aan dan ik denk!*
*Zorgen maken helpt niet.*
*Als ik mijn best doe kan ik tevreden zijn.*
*Er is altijd iets waarover ik me kan verheugen.*
*Vandaag ga ik er een gelukkige dag van maken!*
*Het is niet goed gedeprimeerd te zijn.*
*Het leven is groots en ik zal er het beste van maken.*

*Wees een optimist!!*

*Amchi Lobsang*

# Gebed voor de vrede

*Glorieuze, liefdevolle, machtige Boeddha Maitreya, Glorieuze, meedogende, toornige Hayagriva,*
*Vrouwe van zuivere morele zelfdiscipline Tara en alle anderen,*
*Alleen al het horen van uw heilige naam elimineert alle gevaren.*
*Objecten van toevlucht met de natuur van mededogen, luister alstublieft naar mij.*

*De wezens lijden door voortdurende gevechten in deze tijd vol conflicten en vijf degeneraties,*
*waarin een grote massa schadelijk karma en jaloezie explodeert.*
*Hef deze conflicten op door de kracht van transcendente wijsheid en mededogen*
*en laat een nectarregen van liefdevolle vriendelijkheid op ons neerstromen.*
*Zegen alstublieft de stervelingen in wier harten haat opvlamt.*
*Zegen hen zodat hun geluk en voorspoed worden bevorderd.*
*Laat uw nectarregen van liefdevolle vriendelijkheid neerstromen,*
*en help hen daarmee ontdekken dat alle wezens elkaars ouders zijn geweest.*
*Mogen de horden van kwade gedachten die in de bewustzijnstroom van de mensen opkomen,*
*waardoor hun geest in die van jaloerse goden verandert, nooit meer verschijnen.*
*Ik verzoek u, mogen alle wezens die in oorlogen zijn gesneuveld van hun schadelijk karma,*
*oorzaak en gevolg, worden bevrijd.*

*Mogen ze worden wedergeboren in het gelukzalige zuivere land van Amitabha*
*en alle anderen naar dat zuivere gebied gidsen.*
*Zegen alstublieft alle wereldse wezens, die steeds opnieuw worden geboren en sterven,*
*opdat ze een lang en gezond leven hebben.*
*Mogen al hun oorlogen en conflicten worden gepacificeerd.*
*Mogen ze een leven genieten in de tien voortreffelijkheden,*
*waarin alle oogsten altijd slagen en het altijd op tijd regent.*
*Mogen door de waarheid van de uiteindelijke realiteit en de niet-misleidende wet van oorzaak en gevolg,*
*alle talloze wensgebeden van de liefdevolle spirituele leraren,*
*de meditatieboeddha's en de Drie Juwelen van Toevlucht in vervulling gaan.*

**Toewijding:**
Mogen door de positieve energie van deze vertaling, het beschikbaar maken van deze tekst en door het lezen van dit gebed, de harten van alle mensen in alle landen vol stromen met liefdevolle vriendelijkheid, de verlichtingsgeest en de wens behulpzaam te zijn zonder te schaden. Mag de zon van vrede en voorspoed rijzen en mag iedere oorlog die nu woedt onmiddellijk stoppen. Mogen er harmonie en vrede heersen en mag er nooit meer een oorlog of ander geweld plaatsvinden.

*Vertaald uit het Tibetaans naar het Engels door Lama Zopa Rinpochee*
*Vertaald uit het Engels naar het Nederlands door Koosje van der Kolk*

# Bericht voor de tieners

Ik klim maar weer in de pen om een bijdrage te leveren aan het nieuw Maitreya Magazine. Het streven is om in iedere editie van het Maitreya Magazine een inbreng te hebben voor en door de tienerwerkgroep. Mochten jullie een bijdrage willen leveren, dat kan dus. Hebben jullie de datum van het volgende weekend, 31 mei en 1 juni, al in je agenda genoteerd?

De afgelopen weekenden hebben we in een aantal sessies gemediteerd. Ik kreeg erg de indruk dat jullie dat een prettige ervaring vonden. Bovendien is het een goede basis om je stress en spanningen in goede banen te leiden. Ik hoop dat jullie nog regelmatig even gaan zitten om je te concentreren op jezelf.
Wat het effect van meditatie versterkt is een eigen hoekje waar je rustig kan zitten en weinig prikkels hebt om je af te leiden. Hoe zou zo'n hoekje er uit moeten zien?
In de eerste plaats zoek je een plekje. Je eigen slaapkamer is een uitgelezen ruimte daarvoor. Zoek rustig naar dat ene plekje, want niet iedere plaats is er geschikt voor. Denk er wel om dat het in Tibet erg onbeleefd is als je met je benen naar iemand toe zit. Dus niet met je voeten naar een boeddhabeeld wijzen.
Maak de ruimte schoon voordat je gaat mediteren en nodig de Boeddha uit om bij je meditatie aanwezig te zijn. Het schoonmaken en opruimen is ook erg heilzaam voor je helderheid. Als je beschikt over een kussentje, is dat wel prettig. Zoek een tafeltje of een kastje, waarop je een beeldje of afbeelding van de Boeddha kunt zetten. Een waxinekaarsje en een houdertje voor wierook zal daar ook goed een plaatsje kunnen krijgen. Kleedt het mooi aan met bijvoorbeeld een kleedje, een leuk plantje en als offergave een schaaltje met wat fruit of snoep neer te zetten. Als je de mogelijkheid hebt, kun je er ook nog offerschaaltjes met water voor zetten. Wanneer je deze bakjes met water vult, denk je aan de volgende symbolen.

Je gaat ervan uit dat je het aanbiedt aan een reiziger en in die volgorde worden ze ook gevuld: van links naar rechts. Het *eerste* bakje symboliseert drinkwater wat je aanbiedt aan de vermoeide reiziger. Het *tweede* bakje symboliseert het wassen van zijn voeten. Het *derde* bakje symboliseert het aanbieden van bloemen aan de gast, als teken dat je het een grote eer vindt dat hij bij jou op bezoek komt. Het *vierde* bakje vul je met rijst en daar doe je twee wierookstokjes in, die je niet aansteekt. Dat bakje zet je in het midden voor de Boeddha als symbool van zuiverheid. Wierook heeft een grote zuiverende werking. Het *vijfde* bakje kun je vullen met een kaarsje wat de helderheid van geest symboliseert. Het *zesde* bakje symboliseert parfum. Het *zevende* bakje symboliseert voedsel. Het *achtste* bakje symboliseert muziek. Bij een groot altaar wordt daar wel eens een schelp voor neergelegd.
Al deze offergaven zijn erop gebaseerd dat je je gedraagt als een op en top gastheer voor je belangrijkste gast: de Boeddha. Ik hoop dat het je inspireert en wens jullie heel veel succes met het inrichten van je meditatie plekje. Als je er nog wat van wil weten kun je altijd mailen naar mij of Koosje.

*De groeten van EUF*
*eufker@hotmail.com of emst@maitreya.nl*

འདོད་ཡོན་སྣ་ལྔ།

# Tibet nieuws

## Z.H. DE DALAI LAMA BEZOEKT MONGOLIË

Het was vijf graden onder nul toen Z.H. de Dalai Lama naar Gandantegdhillen Klooster in Mongolië liep - en, zoals een boeddhistisch monnik betaamt, liep hij met een ontblote rechter arm. Honderden monniken verwelkomden hem met hoorns, cimbalen en gezang. De belangstelling voor de boeddhistische lessen van Z.H. was overweldigend. Hij gaf aan duizenden mensen onderricht in het grootste klooster, vijf duizend mensen in een cultureel centrum (even veel mensen moesten buiten blijven) en heeft daarna meerdere kleine kloosters bezocht. Het was voor de eerste keer in zeven jaar dat Zijne Heiligheid Mongolië heeft bezocht. Hij wilde al eerder dit jaar gaan, maar de regering van Rusland en die van Zuid Korea wilden hem geen doorreisvisum geven. Beide landen waren zwaar onder druk gezet door de regering van de Volksrepubliek China. Uiteindelijk zwichtte Japan niet voor Chinees druk en kon Z.H. vanuit dat land doorreizen naar Mongolië.

Het was een Mongoolse koning die in de 16e eeuw de term 'Dalai Lama' - Oceaan van Wijsheid - aan de 'eerste' Dalai Lama heeft geschonken en er zijn door de eeuwen heen nauwe banden geweest tussen Tibet en Mongolië. Het was het vijfde bezoek van de huidige Dalai Lama aan Mongolië. Hij had geen officiële ontmoetingen met leden van de regering. Toch besloot de Chinese regering tijdens zijn verblijf de treinen van en naar dat land stop te zetten. Honderden mensen waren gestrand in plaatsen aan beide kanten van de grens. Nog een merkwaardige bijkomstigheid was dat de prijs van koper, het belangrijkste exportproduct van Mongolië, op beurzen overal ter wereld omhoog schoot, nadat de Chinese regering een korte invoerstop van Mongoolse goederen invoerde. Na enkele dagen waren de treinen en de prijzen van koper weer normaal.

Mongolië was vroeger een boeddhistisch land, tot dat het communistisch regime van de Sovjet Unie daaraan een zeer bruut einde maakte. De laatste jaren zijn er veel christelijke zendelingen actief in Mongolië, die met veel geld de bevolking ervan proberen te overtuigen dat de communisten gelijk had - dat het boeddhisme ouderwets is en louter bijgeloof. Daarom probeert de FPMT projecten in Mongolië te starten en onderhouden, de bevolking te helpen en de mensen aldaar een reële kijk op het boeddhisme te geven (zie de aankondiging over de EEC elders in dit blad).

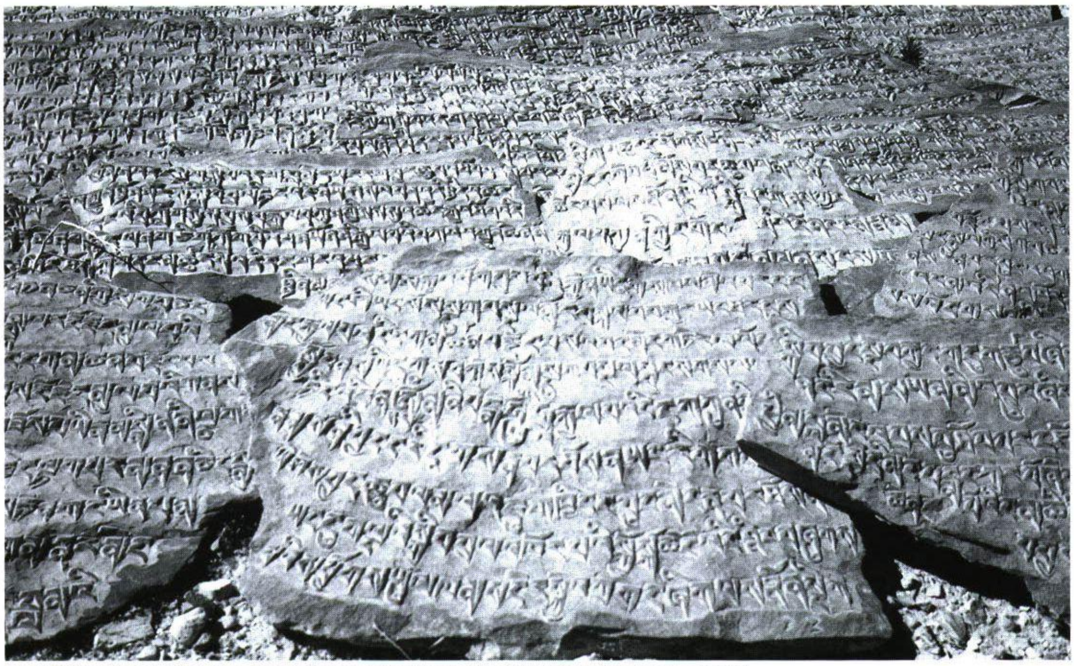
## BEROERING OVER BRIEF PRINS CHARLES

In de Financial Times van 26 september jl. staat een melding over de problemen die ontstaan zijn toen bekend werd dat Kroonprins Charles van Engeland een brief had gestuurd naar het 'Foreign Office' over de bezetting van Tibet door de Volksrepubliek China. Hoge ambtenaren in Whitehall ontkenden dat zij onvoorzichtig zijn geweest met correspondentie van de prins of dat de brief met opzet naar de pers was 'gelekt'. In Engeland houdt de koninklijke familie zich afzijdig van politieke kwesties, maar uit in het verleden gelekte correspondentie is gebleken dat er van koninklijke zijde regelmatig op allerlei kwesties wordt gereageerd. Premier Blair zei dat hij blij was met het feit, dat de Prins regelmatig met hem en andere ministers in contact blijft.
De woordvoerder van Prins Charles in St James's Palace heeft de prins verdedigd door te zeggen dat hij "een actieve belangstelling heeft voor alle aspecten van het leven in Engeland en... gelooft dat zijn rol één is waarin hij problemen kan belichten en meningen die ongehoord dreigen te blijven kan vertegenwoordigen".

## TWEE GEVANGENEN VRIJGELATEN

De laatste tijd zijn er zeven Tibetaanse politieke gevangenen vrijgelaten door de regering van de Volksrepubliek China. Dit komt na jaren druk van internationale organisaties, maar is waarschijnlijk ook ingegeven door een nieuw beleid van de kant van de Chinese overheid. Blijkbaar wordt er gezocht naar een manier de voortdurende protesten over de slechte mensenrechten situatie in China en Tibet - en de demonstraties waar Chinese leiders overal ter wereld mee worden geconfronteerd - te doen ophouden. Het afgelopen jaar werden Ngawang Choephel, de muziekwetenschapper die onderzoek in Tibet deed toen hij werd gearresteerd, en vier nonnen vrijgelaten. Hieronder de verhalen van twee van de bekendste, pas vrijgelaten gevangenen - heel verschillend van uiterlijk, maar beide van een indrukwekkende vastberadenheid.
Ngawang Sangdrol werd op 17 oktober vrijgelaten, negen jaar eerder dan verwacht. Zij had de langste straf van alle vrouwelijke politieke gevangenen, en werd voor het eerst gearresteerd toen zij 13 jaar oud was. Ngawang Sangdrol was non in het Garu Klooster, en nam met een groep nonnen deel aan een demonstratie. Zij werd vastgezet en zo geslagen dat zij blijvende beschadigingen aan haar handen heeft overgehouden. Na negen maanden kwam zij vrij, maar in die tijd was haar moeder overleden en waren haar vader en broer gearresteerd wegens hun politieke activiteiten. Ngawang Sangdrol mocht niet terug naar haar klooster omdat zij voor een politieke misdrijf had vastgezeten. Toen zij 15 was, probeerde ze met andere nonnen te demonstreren en werd weer opgepakt. Zij werd veroordeeld tot drie jaar gevangenisstraf. In het daarop volgende jaar maakte zij en andere nonnen in het geheim een audiocassette met liedjes over hun liefde voor hun families en hun land. Het bandje werd naar buiten gesmokkeld, maar het kwam toch aan het licht en de nonnen werden daarvoor zwaar mishandeld. Ngawang Sangdrol kreeg er zes jaar gevangenisstraf bij.
In 1996, tijdens een politieke bijeenkomst in de gevangenis, protesteerden zij en andere vrouwen tegen de door China aangestelde Panchen Lama. Haar straf werd weer verlengd.
In de jaren die volgden waren er steeds meer incidenten, zoals tijdens een bezoek van

Dechen



Boven: Thöling Gompa in West-Tibet. Midden: Mansovara Meer in avondlicht. Onder: Mantra's in stenen gegraveerd

een diplomatische missie van de Europese Unie, of met een Chinees officier... Haar derde strafverlenging kwam in 1998. Toen werd het niet openbaar gemaakt hoe lang die was, maar het is nu duidelijk dat zij tot 2013 vast had moeten zitten.
Ngawang Snagdrol is vrijgelaten wegens 'goed gedrag', maar haar gezondheid is erg slecht. Haar vader is inmiddels overleden, en zij wordt verzorgd door andere familieleden in Lhasa.

## TAKNA JIGME ZANGPO

In juli kwam voormalige leraar Takna Jigme Zangpo, die langer in de gevangenis heeft gezeten dan welke Tibetaanse politieke gevangene dan ook, aan in de VS. Hij heeft de merendeel van de laatste 40 jaar in de gevangenis doorgebracht. Hij is 74 jaar oud en werd vrijgelaten wegens zijn slechte gezondheid. Takna Jigme Zangpo, die uit de omgeving van Lhasa komt, werd in 1965 gearresteerd en werd toen veroordeeld tot drie jaar "heropvoeding door arbeid". Daarna werd hij in 1970 veroordeeld tot tien jaar straf voor zijn politieke activiteiten. In 1983 kreeg hij 15 jaar straf voor het opplakken van een handgeschreven affiche aan de hekken van de Jokhang tempel. Zijn straf werd twee keer verlengd wegens zijn politieke activiteiten in de gevangenis. In 1991 had hij "Free Tibet" geroepen tijdens een bezoek van een Zwitserse delegatie aan de Drapchi gevangenis en dat is hem duur komen te staan. Hij werd acht jaar voor het einde van zijn straf vrijgelaten en mocht bij familieleden in Lhasa gaan wonen. Hij stond echter

onder huisarrest en mocht het huis alleen verlaten om naar het ziekenhuis te gaan, onder begeleiding van leden van het 'Public Security Bureau' (politie). In die tijd was hij bang dat hij terug naar de gevangenis gebracht zou worden. Na zes maanden kreeg hij toestemming medische behandelingen in de VS te ondergaan en mocht hij Tibet verlaten
Jigme Zangpo was bekend en zeer gerespecteerd onder de politieke gevangenen.
Hij heeft Z.H. de Dalai Lama in Graz, Oostenrijk ontmoet tijdens de Kalachakra Initiatie aldaar. Hoewel oud en fragiel, en in een omgeving die voor hem totaal vreemd was, waren zijn stralende glimlach en de rust die hij uitstraalde een inspiratie voor velen.

## 101e GADEN TRIPA BENOEMD

Op 20 januari jl., aan het einde van de Kalachakra initiatie in Bodhgaya, kondigde Z.H. de Dalai Lama de benoeming van Khensur Lungri Namgyel Rinpochee als de 101e Gaden Tripa aan. De positie van Gaden Tripa is de hoogste in de Gelugpa school van het Tibetaans boeddhisme. Hij is het hoofd van de Gelugpa traditie en niet de Dalai Lama, zoals vaak onterecht wordt gedacht. Een Gaden Tripa wordt benoemd voor een periode van enkele jaren, daarna gaat de positie over op een ander.
Dit ambt wordt traditie getrouw vervuld door de meest gerespecteerde meesters van de Gelugpa School. De eerste twee waren de voornaamste leerlingen van Dje Tsong Khapa, Gyeltsab Dje en Khedrub Dje, en in onze tijd zijn de vorige incarnaties van zowel Kyabdje Ling Rinpochee als Kyabdje Tridjang Rinpochee Gaden Tripa geweest.
Het Maitreya Instituut, toen nog in Maasbommel, werd in 1987 vereerd door een bezoek van de toenmalige Gaden Tripa Jamphal Shenphen.
De nieuwe Gaden Tripa , de eerwaarde Khensur Lungri Namgyel Rinpochee, werd in 1927 in Kham, Tibet, geboren. Hij is eerst abt geweest eerst van het Gyuto Tantric College en daarna van de Gaden Shartse Kloosteruniversiteit. Hij is al meer dan twintig jaar woonachtig in Parijs, Frankrijk, waar hij in 1980 het centrum Thar Deu Ling opende.

## RINPOCHEE VEROORDEELD, ASSISTENT GEËXECUTEERD

Twee Tibetanen, Tenzin Deleg Rinpochee en zijn assistent Lobsang Dhondrup, werden in april 2002 gearresteerd in verband met een reeks bomaanslagen in de stad Ganzi. In januari jl. werd Lobsang Dhondrup hiervoor geëxecuteerd. De bomaanslagen zouden te maken hebben met de roep om Tibetaanse onafhankelijkheid. Hoewel de bommen in of bij lege gebouwen waren geplaatst, is bij een van de aanslagen een voorbijganger gedood.
Beide gevangen werden 8 maanden lang afgezonderd tot aan de dag van hun veroordeling. Zij werden vermoedelijk gemarteld. In december 2002 werden zij ter dood veroordeeld. Zij werden tijdens het proces niet bijgestaan door een advocaat. Zij gingen wel tegen het vonnis in beroep maar eind januari 2003 bevestigde de rechtbank de vonnissen zoals die waren uitgesproken.
De ter dood veroordeling van Tenzin Deleg Rinpochee, 52 jaar oud, is voor twee jaar voorwaardelijk. Dat wordt meestal omgezet in levenslange gevangenisstraf. Die van Lobsang Dhondrup was echter niet voorwaardelijk en werd voltrokken op 26 januari 2003. Hij was 28 jaar oud. De executie van Lobsang Dhondrup werd door mensenrechten, Tibet-organisaties, privé personen en zelfs de Europese Unie scherp veroordeeld. Al voor de executie was er veel verontwaardiging bij mensen in de omgeving en in het buitenland over de arrestaties, want beide mannen stonden bekend als serieuze boeddhistische beoefenaren, die geweld schuwden. Het leek alsof de regering bang was voor de populariteit van Tenzin Deleg Rinpochee en hem en zijn volgelingen de mond willen snoeren. Blijkbaar hebben zij de beschuldiging van terrorisme gebruikt als een makkelijke manier om zich van een politieke tegenstaander te ontdoen.

Op een cassette die uit de gevangenis werd gesmokkeld waar hij wordt vastgehouden, zei Tenzin Deleg Rinpochee: "Wat de autoriteiten ook beweren, ik ben volkomen onschuldig. Ik probeer mensen aan te sporen aardig en zorgzaam voor elkaar te zijn. Iedereen kent mijn woorden en daden."
Hoewel het moeilijk is aan correcte informatie te komen, wordt aangenomen dat nog tien andere Tibetanen gearresteerd werden in verband met dezelfde zaak, waarvan de meesten later werden vrijgelaten. Drie mannen uit die groep werden echter tot gevangenisstraffen van vijf jaar veroordeeld.

## TAIWAN VERANDERT TIBET-BELEID

De regering van Taiwan heeft kortgeleden de Taiwan-Tibet Exchange Foundation opgericht om de relaties tussen dat land en Tibet in goede banen te leiden. Hiermee komt een einde aan het tijdperk waarin Mongolië en Tibet gezien werden als deel van een China waarop de regering van Taiwan aanspraak maakte. Door de grote belangstelling in Taiwan voor het Tibetaans boeddhisme, zorgde deze houding voor moeilijke situaties. De nieuwe stichting zal zich bezighouden met religieuze en culturele uitwisseling en zelfs humanitaire hulp aan Tibetaanse vluchtelingen. Het wordt echter geen politiek orgaan en neemt geen standpunt in over de onafhankelijke status van Tibet.

## ONGEORGANISEERD TOERISME TOEGESTAAN

In China noemt men toeristen die niet in een groep reizen "ongeorganiseerde toeristen". Tot voor kort mocht men officieel alleen in groepsverband Tibet bezoeken, maar volgens het officieel staatspersbureau, Xinhua, is dit nu veranderd. Nu mogen toeristen alleen of in een groep van minder dan vijf personen naar Tibet.

*Door Paula de Wijs*

# Het vullen en zegenen van beelden

Frans de Reeper

Geshe Sonam Gyaltsen en Jan de Monnik tijdens het vullen van beelden in Maitreya Instituut Emst, december 2002.

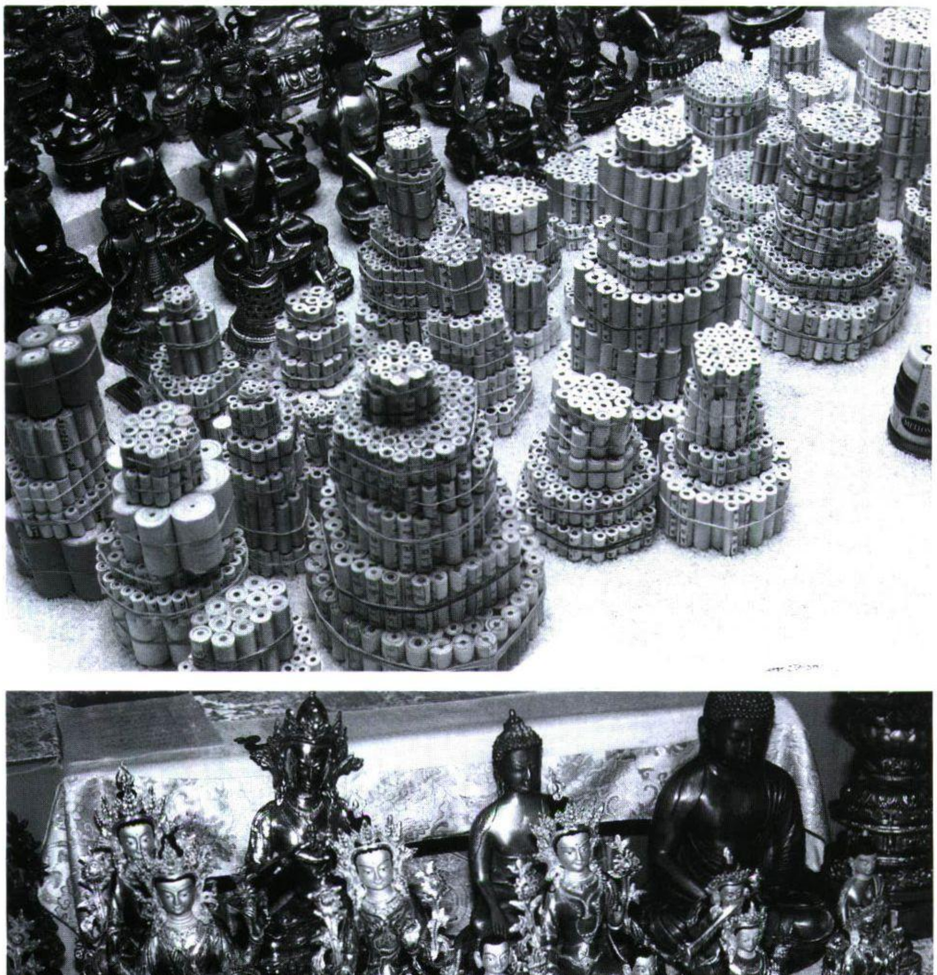
**In het Tibetaans boeddhisme nemen religieuze afbeeldingen over het algemeen een unieke plaats in. Beelden vormen niet alleen een herinnering aan kosmische realiteiten of een aandenken aan de Boeddha en de grote leraren in het verleden. Elk beeld is bovenal een levende aanwezigheid, een feitelijke belichaming van datgene wat het voorstelt. In Tibet en elders kan men voorwerpen wijden, teneinde ze van aardse grondstoffen - in geval van de meeste Tibetaanse beelden een koperlegering - te veranderen in levende werkelijkheden. Er kan van alles in de beelden worden geplaatst, maar meestal zijn het kleine rollen met geschreven of gedrukte gebeden en mystieke diagrammen, die verband houden met de boeddha of persoon die door de sculptuur wordt voorgesteld. Beelden van historische individuen zullen tevens een relikwie bevatten van de overledene - vaak een beetje as dat na crematie is verzameld. Zodra een beeld "tot leven is gewekt", wordt het behandeld als levend wezen.**
**Uit: Tibet. Leven, mythen en kunst, Michael Willis.**

Voor deze week (21 tot en met 28 december 2002) begon, was dit de enige informatie die ik feitelijk had. Mijn liefde voor beelden was heel sterk aanwezig, maar nu misschien nog wel meer. Hoewel ik nog maar net kom kijken in de wereld van het Tibetaans boeddhisme en het misschien beter was geweest om iemand anders hierover een stukje met ongetwijfeld meer inhoud te laten schrijven, heb ik deze gebeurtenis voornamelijk beschreven vanuit mijn gevoel. Het is niet mijn bedoeling geweest om mensen te beledigen of anderszins te benadelen. Mocht dit bij iemand wel zo overkomen, dan bied ik u daarvoor mijn oprechte verontschuldigingen aan.

Zaterdag 21 december was de dag dat de inzegening van de lege beelden en de "ingrediënten" zou gaan plaatsvinden. Ik vond het reuze spannend, maar was lichtelijk teleurgesteld toen ik kwam en hoorde dat de inzegening een dag later zou plaatsvinden. Niets aan te doen, het schijnt een soort van Tibetaanse gewoonte te zijn dat de dingen en activiteiten van het een op het andere moment kunnen veranderen. In het Nederlands gezegd:" Er is geen pijl op te trekken."
Toen ik een kijkje nam in de eetzaal werd mij al heel snel duidelijk waarom het een dag was uitgesteld; er waren zo ontzettend veel beelden (er werden schattingen gemaakt van 150 beelden!) heel grote tot heel kleine! Ik was meteen helemaal in mijn element en keek mijn ogen uit naar de soms prachtige beelden. Toen ik hoorden dat er ook beelden waren die zelf gemaakt waren door cursisten van Andy Weber, schoot de gedachte door mij heen : oh, dat wil ik ook. Ik kan niet anders zeggen dat het voor mij toch wel de toppers waren; een eigen gemaakt beeld laten vullen, geweldig.
Nadat ik zo eens had rondgesnuffeld, kreeg ik een taak toegewezen: mantra rolletjes maken. Ik had op de open dag hiermee al eens mogen kennismaken, en nadat de eerste paar ietwat stuntelig gingen, ging het steeds beter. Ik kreeg er een handigheid in en vond het hartstikke leuk om te doen.
Terwijl ik dit zo deed, was Konchog Phuntsog (Jan Bijman) druk bezig om de beelden van de binnenkant zo schoon mogelijk te maken (je staat er versteld van wat er allemaal uit zo'n beeld komt aan overblijfselen van het gieten), was er weer iemand anders die de beelden een wasbeurt met saffraanwater gaf (en vervolgens op de radiatoren gezet werden om te drogen) of mandala's op een traditionele wijze met gekleurde draadjes op elkaar vastmaakte. Aan het einde van

Frans de Reeper

Het voorbereiden, zegenen, vullen en zegenen van beelden in Maitreya instituut Emst, december 2002.



de dag waren mijn vingertoppen toch ietwat gevoeliger geworden, maar ik ging met een voldaan gevoel naar huis. De volgende dag vond de inzegening plaats. Alle beelden, mantrarolletjes, mandala's, fijngemalen coniferen, wierook, steentjes etc. tot en met de bodemplaatjes en de tweecomponentenlijm werden voor het ritueel van inzegening in de gompa geplaatst. Aan Boeddha Shakyamoeni werden offergaven aangeboden en al met al zag het er indrukwekkend uit. Onder leiding van Geshe-la begon een vier uur durend ritueel (wel een lunch ertussen) waarbij gebeden werden gereciteerd, offergaven werden aangeboden, dit alles in het Tibetaans. Tussendoor vonden er meditaties plaats waarna het ritueel weer werd voortgezet. Offeranden van licht en wierook vonden herhaaldelijk plaats. Dit alles om ons studenten in de gelegenheid te stellen een gezegend beelden mee naar huis te kunnen nemen, welke ons (nog meer) zal inspireren op het pad dat ons naar de verlichting zal leiden en ons en alle andere voelende wezens die naar de gezegende beelden zullen kijken, zullen beschermen tegen kwaad en andere obstakels.

Tijdens de daarop volgende week wordt er hard gewerkt om de beelden te vullen. Voordat begonnen kan worden met het vullen, krijgen de beelden een soort zijden rokje aan. Vervolgens begint men rolletjes te vullen volgens een vaststaand schema.
Hoofd= (mantrarolletje nr.) 1; hals =2; hart = 3,4,20,21,15,16; maag = 27,25,17,19,5; heup = 19,18,6 etc. Tussen de lagen mantrarolletjes worden andere "ingrediënten" toegevoegd zoals bijvoorbeeld sandelhoutpoeder, stofjes, relikwiepoeder, manipilletjes, gras bij het hoofd. Op weer andere plaatsen worden relikwiepilletjes (hart), stukjes goud of zilver, preciouspills geplaatst. En niet te vergeten een laagje fijngemalen coniferen voordat wordt begonnen met een volgende laagje mantrarolletjes. Alle verschillende mantrarolletjes hebben een verschillende naam; bijvoorbeeld

mantrarolletje 5 is een mantra van Z.H.H. de Dalai Lama, nr. 14 de mantra's van de drie langleven boeddha's, nr. 13 is de mantra van Tara .
Op het laatst voor het dichtmaken, worden er drie verschillende mandala's geplaatst, een snufje kamperfoelie, saffraan, tipje zand van een zandmandala, een beetje goud, enkele korreltjes zilver, zand van de heilige berg Meru. Hierna wordt een kartonnen plaatje gelegd waarover de gele zijden (rokje) stof wordt dicht geplakt en kan monnik Jan de bodemplaatjes verlijmen.

Even lijkt het spannend of de zegening kon gaan plaatsvinden, maar door de inspanning van heel veel mensen die heel erg hard hun best hebben gedaan, zijn alle beelden en stoepa's dan toch gevuld. Op zaterdag 28 december vond de eindzegening plaats. Bij deze zegening kunnen er ook mala's, amuletten, tsa tsa's, thangka's, vadjra en bellen worden aangeboden voor de zegening.
Net als de vorige zegening werd het hele ritueel in het Tibetaans opgevoerd. Bellen, damaru (klein trommeltje) en cimbalen, maakten het ritueel levendig. Voor mij lijken de gebeden allemaal op elkaar, alles in het Tibetaans, maar logischerwijs kwam ik al wel snel tot de conclusie dat dit natuurlijk niet zo is.. Achter mij hoorde ik gefluister;" ik vind het wel mooi, maar jammer dat ik er niets van kan verstaan." We moesten er om lachen, maar ook al begreep ik er niets van, ik vond het geheel erg indrukwekkend en bewonderingwaardig. Na een vier uur durend ritueel, sloot Geshe-la deze week van inzegeningen, vullen en nog eens inzegenen af.

Hoewel ik niet persoonlijk heb meegeholpen met het vullen, heb ik wel over verschillende schouders mogen meekijken. Ik mag toch wel zeggen dat de hele gang van zaken rond het vullen van beelden ontzettend veel indruk op mij heeft gemaakt. Mijn respect voor Geshe-la en Konchog Phuntsog heeft zich enorm verdiept. Als ik stilsta bij het feit dat wij midden in de bossen van Emst een prachtige Tibetaanse traditie mogen helpen voortzetten, onder leiding van een geweldig inspirerende en uiterst waardevolle leraar met aan zijn zijde een ingetogen en volledig toegewijde monnik, kan ik als student wanneer ik naar mijn gevulde beelden op mijn altaar kijk, niet anders dan ontzettend dankbaar zijn. Persoonlijk ben ik van mening dat in beelden de liefde en toewijding van de kunstenaar voor de Boeddha naar mij toe als toeschouwer tastbaar wordt. De kunstenaars, de mensen die het mogelijk maken dat het gekocht kan worden en bij ons thuis terechtkomt tot het maken van de mantrarolletjes, het vullen, het zegenen, maar mij meer dan eens bewust van onze onderlinge afhankelijkheid.

Enkele jaren geleden is er ook al eens een artikel geschreven in het Maitreya Magazine door Koosje van der Kolk over het zegenen van de boeddhabeelden. Enkele uitspraken wil ik toch nog even onder de aandacht brengen:

1. De mantrarolletjes worden zo geplaatst dat de lama's altijd het hoogst worden geplaatst (hoofd), dan de Boeddha's (hart), dan de meditatieboeddha's in de vier klassen van tantra en daaronder de dharmabeschermers (vaak in de lotus).;
2. De Boeddha heeft zelf gezegd dat van alle verschillende gezegende objecten die in boeddhabeelden geplaatst kunnen worden en andere relikwieën, de verschillende mantra's, zoals die in de soetra- en tantrateksten voorkomen, de krachtigste zijn;
3. Het stukje stof dat om de mantrarolletjes wordt gedrapeerd, is als het offeren van gewaden;
4. De Boeddha heeft gezegd dat als hij eenmaal in parinirvana is, het net zo krachtig is als mensen met veel vertrouwen en een oprechte geest eerbied betuigen of offeren aan een boeddhabeeld, dan wanneer ze eerbied betuigen of offeren aan de Boeddha zelf.
   Hiermee kunnen we positieve verdiensten verzamelen en onze verduisteringen en negatief karma te zuiveren, waardoor we die eigenschappen in onszelf tot ontwikkeling kunnen brengen die nodig zijn om ons boeddhaschap te bereiken.
5. Er wordt gezegd dat een huis waar een boeddhabeeld in staat en een huis waar geen afbeelding van de boeddha is, heel verschillende huizen zijn.

Ik wil iedereen dan ook bedanken voor hun eigen persoonlijke bijdrage. Mogen de beelden ons beschermen en inspireren op het pad dat ons zal leiden naar de verlichting en moge een ieder die kijkt naar deze beelden ogenblikkelijk de oorzaken voor het ware geluk vinden.

*Door Inez*

# Overzicht kalender
## van april t/m augustus 2003

**MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN**

A P R I L

| | |
|---|---|
| 16 (15) | Volle maan Tara-offerande |
| 25 t/m 27 | Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst |
| 26 (25) | Offerande aan de spirituele leraren |

M E I

| | |
|---|---|
| 01 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |
| 02 t/m 4 | Geshe Sonam Gyaltsen over Hfst. 4 van de Abhisamaya-alankara, weekend Emst |
| 09 (08) | Wassende maan Tara-offerande |
| 11 (10) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 16 (15) | Volle maan Tara-offerande |
| 23 t/m 25 | Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst |
| 25 (25) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 30 (30 | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

J U N I

| | |
|---|---|
| 06 t/m 8 | Geshe Sonam Gyaltsen over Hfst 4. van de Abhisamaya-alankara, weekend Emst |
| 07 | Viering van de conceptie van Boeddha Shakyamoeni |
| 08 (08) | Wassende maan Tara-offerande |
| 09 (09) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 14 (15) | Volle maan Tara-offerande + Saka Dawa, viering van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Shakyamoeni, aangepast programma met Nyung Nä (2x) |
| 20 t/m 22 | Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst |
| 24 (25) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 29 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |
| 30 | Begin jaarlijkse Lam Rim Zomercursus in Emst (t/m 12 juli) |

J U L I

| | |
|---|---|
| 06 | Geboortedag van Zijne Heiligheid de Dalai Lama |
| 07 (08) | Wassende maan Tara-offerande |
| 09 (10) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 12 t/m 16 | Lam Rim retraite in Emst |
| 13 (15) | Volle maan Tara-offerande |
| 23 (25) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 29 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

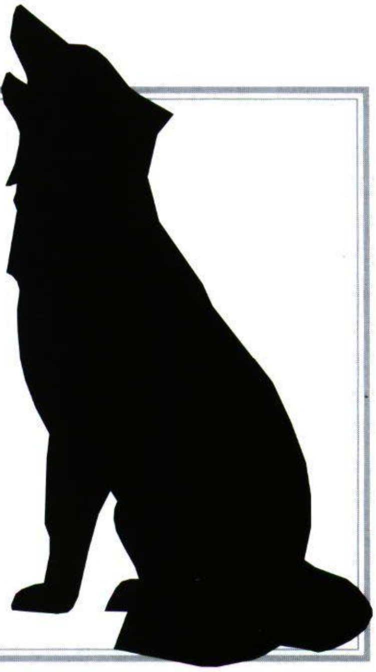
A U G U S T U S

| | |
|---|---|
| 02 (04) | Herdenking van het eerste onderricht van de Boeddha in Sarnath |
| 05 (08) | Wassende maan Tara-offerande |
| 07 (10) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 12 (15) | Volle maan Tara-offerande |
| 15 t/m 26 | Lange teken- en schildercursus met Andy Weber in Emst |
| 22 (25) | Offerande aan de spirituele leraren |
| 27 (30) | Offerande aan de Medicijn Boeddha |

*Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 0202 - 4280842*

# Wolves

*A Native American grandfather was talking to his grandson about his feelings after the attacks (of 9/11). He said:*
*"I feel as if I have two wolves fighting in my heart.*
*One wolf is the vengeful, angry, violent one.*
*The other wolve is the loving, compassionate one."*
*The grandson asked him: "Which wolf will win the fight?"*
*The grandfather answered: "The one that I feed."*



# Retraite met Lama Zopa Rinpochee

**16 april t/m 11 mei 2003**
**Vier weken retraite voorafgegaan door vervolgtoestemming tot beoefenen van de vier (voornaamste) meditatie-boeddha's van de Kadampa-traditie op 16 april.**
**Voertaal: Engels!**

**The retreat will start on the 17th and last 24 days, six days per deity, until May 10th including:**
- **April 17th to 22nd: Buddha Shakyamuni**
- **April 23rd to 28th: Avalokiteshvara (Chenrezig)**
- **April 29th to May 4th: Tara**
- **May 5th to 10th: Acala (Miyowa)**

These four deities belong to Kryia-tantra and there is no mantracommitment. Lama Zopa Rinpoche will give refuge and bodhisattva-vows at the beginning of the initiation. If people haven't received an empowerment (wang) before, they can still take this subsequent permission (jenang), but won't be able to visualize themselves as the deity. Rinpoche says the retreat will suit everybody as there will be plenty of Lam Rim and deity-yoga. It is possible to join the retreat for one deity or several, but the minimum commitment is six days (one deity).

Institut Vajra Yogini will propose various types of accomodations for the retreat : double rooms, dormitories or camping. Space being limited, preference will be given to people who want to do the entire retreat. Part-time retreatants will be accomodated on a first-come, first-reserved basis. Informations about accomodation and costs will soon be available on Institut Vajra Yogini's website (htt://perso.wanadoo.fr/institut.vajra.yogini).

Those already interested in joining the retreat can contact us for information :
- by e-mail : institut.vajra.yogini@wanadoo.fr
- by post : Institut Vajra Yogini 81500 Marzens France
- by telephone : + (33) (0) 5 63 58 17 22
- by fax : + (33) (0) 5 63 58 03 48.
Please indicate your dates and preferences.

*Francois Lecointre (Director) and*
*Francoise Majeste (Spiritual Program Coordinator),*
*Institut Vajra Yogini*

## MEDITATIE IN EMST
### ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

*Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur*
*onder leiding van Koosje van der Kolk.*
*Iedereen is welkom.*
*Kosten: vrij (eigen bijdrage)*
*Plaats: Maitreya Instituut (oude jeugdherberg)*
*Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst.*
*Tel 0578 661625/661450*

## MEDITATIES IN ZUTPHEN

Iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding, geleid door Uf Riezebos.

| | | |
|---|---|---|
| **Informatie:** | **E-mail:** | **chomo@planet.nl** |
| | **Telefoon:** | **0575-511291** |

## GESHE KONCHOG LHUNDUP
### DE EERSTE VASTE LERAAR VAN HET MAITREYA INSTITUUT

geeft van januari t/m juni 2003 regelmatig les in
Meditatiecentrum Ganden Chökhor Ling
Kraaiendijk 12, Heijningen (vlakbij Rotterdam)

*Inlichtingen: Aldi en Frits Niemijer,*
*telefoon: 0168-476084, telefax: 0168-476131*

**20 april, 18 mei:**
**KARMA EN REÏNCARNATIE**
Nederlandse vertaling, aanvang 11.00 uur, de gehele dag.

**27 t/m 29 juni:**
**WEEKEND OVER HET MAHAYANA-BOEDDHISME**
**Kennis van de leegte /**
**onderling afhankelijk ontstaan**
Aanvang vrijdagavond 20 juni, met tot slot op zondag:
**LANG LEVEN INITIATIE**
**BOEDDHA AMITAYUS**

## THOSAMLING PROJECT
### IN DHARAMSALA, INDIA

*Hier even wat nieuws van het Thosamling project in Dharamsala.*

HET IS ZOVER!!!! Op 6 januari 2003 gaat de eerste paal de grond in. D.w.z. hier in India er wordt gestart met het graven voor de fundering. We gaan ook met palenconstructie werken omdat dat steviger is.
We zijn natuurlijk allemaal reuze blij en ik zelf het meest geloof ik. Deze eerste paal is toch een mijlpaal voor mij en een duidelijk teken dat het er toch van komt, hoewel ik daar zelf nooit aan getwijfeld heb.
De nonnenkamers zijn het eerst aan de beurt en dat wordt 16 kamers (een 2 verdiepingen gebouw) die in juni/juli 2003 al klaar zullen zijn, zodat we voor de moesson erin kunnen trekken. Het studieprogramma 2 jaar Tibetaanse taal, zal in september/oktober starten en als we voldoende giften binnenkrijgen dan kan ook de Bibliotheek en 2 klaslokalen (waarvan er een tijdelijk keuken wordt) snel verrijzen. Het is een simpel gebouw wat denk ik niet meer dan 3 maanden nodig heeft om gebouwd te worden, dus hopelijk is die dan voor de winter invalt klaar.
In de 3e nieuwsbrief, meer nieuws, maar dit is even een tussendoortje!!!

*Ani Tenzin Sangmo*

Thösamling Instituut onder constructie.

**U kunt uw gift overmaken op: Postbank rek.nr. 6081993**
Stichting Samaya Tara, Ten Hoevestraat 9A, 7926 AA Kerkenveld
*Voor meer informatie kunt u contact opnemen met thosamling@yahoo.com of tel. 026-4454111 of 06 5575 62 62*

# MAITREYA INSTITUUT

**MAITREYA MAGAZINE**
april, mei, juni 2003

**VERSCHIJNING**
1x per kwartaal

**UITGAVE**
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

**REDACTIE EN VERTAALTEAM**
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

**EINDREDACTIE**
Hans van den Bogaert

**VORMGEVING**
Rene van Luyn, Carmen Mensink,
Alex van Baar en Lindy Fokker

**VOORPLAAT**
Schildering van Maitreya Boeddha in Emst
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

**DRUK**
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

**COPYRIGHT**
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

**ABONNEMENT**
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

**ADRESWIJZIGINGEN**
Gaarne schriftelijk naar Emst.

**VORIGE NUMMERS**
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

**BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS**
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

**SPIRITUEEL HOOFD FPMT**
Lama Thubten Zopa Rinpochee

**VASTE LERAAR**
Geshe Sonam Gyaltsen

**BESTUUR**
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Thirza Happé
Jacoba Postma
Herman Homan

**MAITREYA EMST**
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

**MAITREYA AMSTERDAM**
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

**Maitreya Boekhandel:**
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

**MAITREYA GRONINGEN**
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

**MISSION STATEMENT**
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

**VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN**
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

**GESHE ACTIE**
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

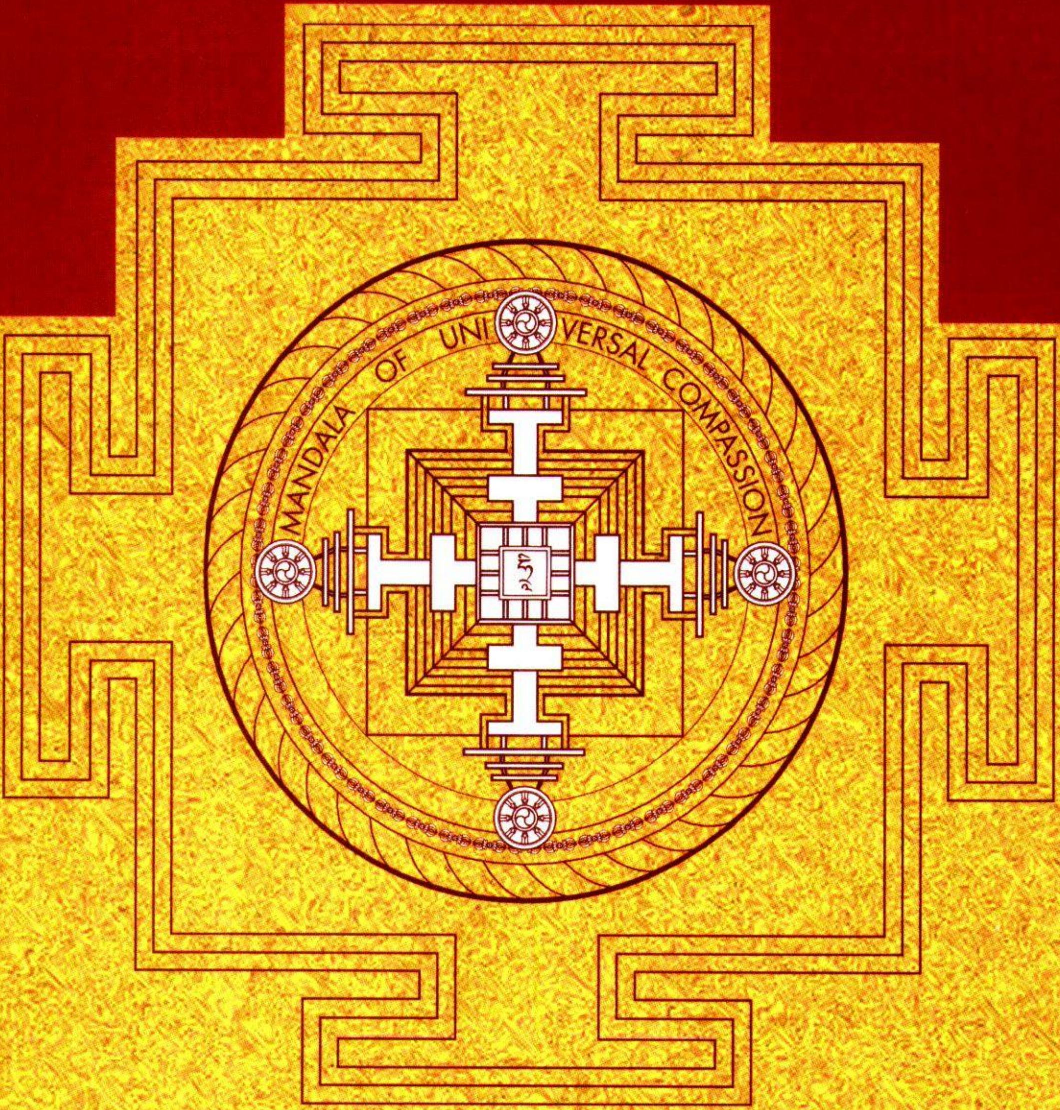
**DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES**
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

**BETALINGEN**
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

**Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.**




**F.P.M.T**

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION